Abschied und Neubeginn liegen eng beieinander. Nach 22 Jahren verlässt uns der Fachbereichsleiter **Dr. Hermann Engster** (Foto) und geht in den wohlverdienten Ruhestand. Er hat seit seinem Einstieg 1984 den Fremdsprachenbereich kontinuierlich zu einem überregional anerkannten Bildungsangebot ausgebaut. Seine hohen Qualitätsansprüche haben ganz wesentlich die Mitarbeiterfortbildung der niedersächsischen Volkshochschulen geprägt. 14 Jahre lang war er im Betriebsrat tätig, davon 12 Jahre als Vorsitzender. **Gundula Laudin** (Foto Seite 7) hat ab Januar seine Nachfolge angetreten. Sie hat Englisch und Russisch studiert und nach einer Tätigkeit als Lehrerin in einer Heimvolkshochschule in Nordrhein-Westfalen gearbeitet. Wir danken Hermann Engster und wünschen ihm alles Gute.

Die VHS ist stolz auf „ihre“ Kunstdozentinnen **Renate Bethmann, Ute Gruenwald** und **Irene Pregizer** (Foto Seite 89), die den Kunstpreis des Landkreises erhalten haben. Wir gratulieren und freuen uns auf eine weitere gute Zusammenarbeit in den Kursen (ab Seite 88)!

Wir empfehlen Ihrer Aufmerksamkeit die aktuelle Kunstausstellung in unseren Seminarhaus-Fluren. Zwölf Künstlerinnen der **Kunstklasse Malerei Georg Hoppenstedt** stellen dort ihre Werke aus: Azemina Bruch, Daniela Erdmann, Brigitte Friedrichs, Christine Fuchs, Renate Gehl, Petra Krack, Jutta Lübke, Ilse Müller, Anette Schmidt, Ingrid Schumacher, Liane Seven und Susanne Voigt.

Ausstellungen sind zum Ansehen, Programme zum Durchstöbern da – Sie sind herzlich eingeladen!

So melden Sie sich an:

Persönlich
Kommen Sie zur Beratung in die VHS, Bahnhofsallee 7. Füllen Sie zu Hause schon einmal Ihre Anmeldekarte (Beihefter Mitte) aus, das spart Wartezeit. Im VHS-Bistro können Sie die Wartezeit angenehm verkürzen.

Per Post
Schicken Sie die Postkarte (Beihefter Mitte) ausgefüllt an uns. Bei Ermäßigungswünschen bitte entsprechende Belege in Kopie beifügen. Machen Sie von dem bequemen Bankeinzugsverfahren Gebrauch.

Per Internet/E-Mail (und Programmservice)
www.vhs-goettingen.de, anmeldung@vhs-goettingen.de

Per Fax (0551) 49 52-32
Benutzen Sie bitte das Fax-Formular auf der Seite 102. Bitte schreiben Sie deutlich, damit Missverständnisse vermieden werden. – Machen Sie bitte auch von dem bequemen Bankeinzugsverfahren Gebrauch.

Anmeldebestätigung: Bei schriftlicher Anmeldung schicken wir Ihnen eine Anmeldebestätigung zu.

Teilnahmebedingungen: Die Entgeltordnung hängt in der Anmeldung der VHS öffentlich aus. Eine Kurzfassung der Teilnahmebedingungen finden Sie auf S. 101.

Öffnungszeiten

Montags, 9.00–13.00 Uhr, dienstags und donnerstags, 9.00–13.00 Uhr und 14.30–17.00 Uhr. Mittwochs und freitags geschlossen.
Sonderöffnungszeiten an folgenden Anmeldetagen: Vom 29. Januar bis 9. Februar 2007 stehen wir Ihnen Montag bis Donnerstag von 9.00–17.00 Uhr und Freitag von 9.00–13.00 Uhr für Informationen/Anmeldung zur Verfügung.

Personalübersicht

Vorstand, Geschäftsführung und Mitarbeiter/innen, siehe Seite 100

Schulferien in Niedersachsen

Osterferien: 26. März bis 10. April 2007
Schulfreie Tage: 30. April/1. Mai und 17./18. Mai 2007
Pfingsten: 27. bis 29. Mai 2007
Sommerferien: 19. Juli bis 29. August 2007

Unterrichtshäuser

VHS, Bahnhofsallee 7, OHZ, Tel. (0551) 49 52-0, VHS-Bistro, Tel. (0551) 48 83 575
VHS, Theodor-Heuss-Str. 21, Tel. (0551) 49 52-28
Schulen der Stadt Göttingen, siehe Stadtplan (Seite 4 des Beihefters)

Parken

Parkhaus am Bahnhof
Spezialtarife für VHS-Teilnehmer/innen, fünf Minuten bis zur VHS, OHZ: EUR 2,50, Parkdauer 8 Stunden. Chip bei der Einfahrt ziehen und im Info-Point, VHS-Seminarhaus, codieren.

Parkplatz an der BBS II
Auffahrt Godehardstr./Bahnhofsallee, Montag bis Donnerstag, 16.00–22.30 Uhr (außer in den Ferien)

Parken am Schützenplatz
Godehardstraße (rund um die Uhr)

Volkshochschule Göttingen e.V.

Bahnhofsallee 7 · 37081 Göttingen · T (0551) 49 52-0 · F (0551) 49 52-32
E-Mail: info@vhs-goettingen.de · Internet: www.vhs-goettingen.de

4 INHALTSVERZEICHNIS

RABATTE

Wir helfen Ihnen sparen – Sie helfen uns planen

The Early Bird – Frühbucher-Rabatt:
Ihr Wunschkurs beginnt nach dem 29. Mai 2007. Wenn Sie sich binnen drei Wochen nach dem Anmeldebeginn (bis zum 16. Februar 2007) anmelden, erhalten sie den Early-Bird-Rabatt von 5 % auf den Kurspreis! Ausgenommen davon sind Lehrgänge und Deutsch als Fremdsprache.

Hours and More – Der Viel-Lerner-Rabatt:
Wenn Sie sehr lerneifrig waren und innerhalb der letzten beiden Semester (13.02. 2006 bis 11.02.2007) 100 Unterrichtsstunden oder mehr bei uns gelernt haben, dann melden Sie sich bei uns! Wir schenken Ihnen einen Hours-and-More-Bonus von 10 kostenfreien Ustd.! Ab 110 sind es 11, ab 120 dann 12, und so geht es weiter. Gilt nicht für Lehrgänge und Deutsch als Fremdsprache.

Up and Away – Der Sofort- und Alles-Zahler-Rabatt:
Sie wollen bei Lehrgängen auf die angebotene Ratenzahlung verzichten und vor Lehrgangsbeginn alles auf einmal zahlen? Danke! Wir geben Ihnen einen Rabatt von 5 %!

ANREGUNGEN UND BESCHWERDEN

Ihre Zufriedenheit zählt!

Die VHS Göttingen hat ein **aktives Ideen- und Beschwerdemanagement** eingerichtet, um durch Ihre Anregungen und Beschwerden Impulse für eine Verbesserung des Angebots, der Organisation und der Rahmenbedingungen zu bekommen.
Nutzen Sie die Möglichkeit, auf diesem Wege Ihre Wünsche, Ideen und Anregungen vorzubringen oder uns auch mitzuteilen, was Sie als besonders positiv erlebt haben. Und wenn Sie Kritik oder Beschwerden los werden möchten, warten Sie nicht, bis Ihnen der Kragen platzt. Wenden Sie sich frühzeitig an uns, damit wir die Chance haben, etwas zu verändern.

- Ihr Ansprechpartner: Markus Bötte
- Sie können uns schreiben. Postanschrift: VHS Göttingen e. V., Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen. Fax: (0551) 49 52-14
- Sie können uns e-mailen (eine Vorlage finden Sie unter www.vhs-goettingen.de). Adresse: boette@vhs-goettingen.de
- Sie können uns anrufen unter: Telefon (0551) 49 52-50

BILDUNGSURLAUB

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?
Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub haben alle Arbeitnehmer/innen in der privaten Wirtschaft und im öffentlichen Dienst, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet. Der Anspruch kann erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses geltend gemacht werden. Für Beamte gelten spezielle Sonderurlaubsregelungen für politische Bildung und berufliche Fortbildung.
Anspruch pro Jahr:
Der Anspruch umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Arbeitet die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Arbeitstagen in der Woche, so ändert sich der Anspruch auf Bildungsurlaub entsprechend.
Aufgeschoben ist nicht aufgehoben:
Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann geltend gemacht werden. Ein etwaiger Rechtsanspruch aus dem vorletzten Kalenderjahr verfällt im laufenden Kalenderjahr.
Wie wird der Bildungsurlaub angemeldet?
Die Arbeitnehmer müssen dem Arbeitgeber die Inanspruchnahme und den Termin des Bildungsurlaubs so früh wie möglich, in der Regel mindestens vier Wochen vorher, schriftlich mitteilen. Die von der VHS ausgestellte Anmeldebestätigung ist beizufügen. Bitte mit der Anmeldung bei der VHS anfordern.

Englische Sprachwochen

Business English – Level B1
Christopher Ekanayake/Clement Wulf

Für Leute mit ca. 5/6 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen – Kompetenzniveau B1.

Montag bis Freitag, 9.00–17.30 Uhr, 26. bis 30. März 2007; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 126,00 · Kurs 071-7272

Business English – Level B2
Shirley McCarthy

Für Leute mit ca. 8/9 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen – Kompetenzniveau B2.

Montag bis Freitag, 9.00–17.30 Uhr, 26. bis 30. März 2007; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 135,00 · Kurs 071-7274

Englisch für die Krankenpflege
Marianne Koch/Geraldine Krause

Für Leute mit ca. 5/6 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen – Kompetenzniveau B1.

Montag bis Freitag, 9.00–17.30 Uhr, 26. bis 30. März 2007; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: 126,00 · 071-7277

Allgemeinsprachliches Englisch – halbtags
Heike Giesen

Für Leute mit ca. 5/6 Jahren Schulenglisch oder mit vergleichbaren Kenntnissen – Kompetenzniveau B1.

Montag bis Freitag, 9.00–12.30 Uhr, 5. bis 9. Februar sowie 2. bis 6. Juli 2007; jeweils VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 63,00 · Kurs 071-7276

Allgemeinsprachliches Englisch – Level B2
Christopher Ekanayake/Clement Wulf

Für Leute mit 8/9 Jahren Schulenglisch – Kompetenzniveau B2.

Montag bis Freitag, 9.00–17.30 Uhr, 2 bis 6. Juli 2007; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: 126,00 · Kurs 071-7273

Italienische Sprachwoche
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Montag bis Freitag, 9.00–17.30 Uhr, 26. bis 30. März 2007; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 126,00 · Kurs 071-7420

Spanische Sprachwoche
Auffrischungskurs für Fortgeschrittene
Viviana Castillo

Die Sprachwoche ist für Fortgeschrittene mit etwa 3 Jahren Schulspanisch oder Kenntnissen auf Niveau „Caminos 2“ bestimmt.

Montag bis Freitag, 23. bis 27. Juli 2007, 9.00–17.00 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Anmeldeschluss: 9. Juli; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 133,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7573

Chinesische Sprachwoche
Dr. Lingyun Fang/Jianyun Donnert

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse – Die Sprachwoche steht allen Interessierten offen.

Montag bis Freitag, 5. bis 9. Februar 2007, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Kurzentschlossene können sich der Sprachwoche noch anschließen; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 120,00 · Kurs 062-7815

Betriebswirtschaftliche Grundlagen
Thomas Klein, Dipl-Ökonom

Ausführliche Informationen s. Seite 34.

Montag bis Freitag, 23. bis 27. April 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Tage, 40 Ustd. Gebühr: EUR 225,00 · Kurs 071-4301

Gespräche führen – frei vor anderen sprechen
Elke Drewes, Rhetoriktrainerin DGSS

Ausführliche Informationen s. Seite 32.

Montag bis Freitag, 19. bis 23. März 2007, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Tage, 40 Ustd. Gebühr: EUR 158,00 · Kurs 071-4130

EDV-Einführung – Orientierungskurse
PC-Bedienung und Anwendungsübungen

Lutz Pohle

Montag bis Freitag, 12. bis 16. März 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 071-5172

Lutz Pohle

Montag bis Freitag, 21. bis 25. Mai 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 071-5174

WINDOWS 2003 Server für Administratoren
Michael Reckmann

Voraussetzungen: Die Teilnehmer/innen sollten über gute praktische Erfahrung in der Administration von Netzwerken, der Verwaltung der Betriebssysteme WINDOWS NT Server und WINDOWS NT Workstation oder über vergleichbare Kenntnisse und Erfahrungen aus dem Bereich WINDOWS 2000 verfügen.

Montag bis Freitag, 18. bis 22. Juni 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 368,00 · Kurs 071-5371

Grundlagen Exchange-Server 2003
Michael Reckmann

Zugangsvoraussetzung: gute Kenntnisse von WINDOWS 2000/2003-Server, inkl. Active-Directory-Umgebung.

Montag bis Mittwoch, 9. bis 11. Juli 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 240,00 · Kurs 071-5378

Grundlagen der Java-Programmierung
Ralf Günther

Voraussetzung: sichere Kenntnisse in WINDOWS oder einer beliebigen Programmiersprache.

Montag bis Freitag, 11. bis 15. Juni 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 229,00 · Kurs 071-5786

Grundlagen der ACCESS-Programmierung
Norbert Grigo

Zugangsvoraussetzung: gute Kenntnisse im Umgang mit der grafischen ACCESS-Oberfläche.

Montag bis Freitag, 26. Februar bis 2. März 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 205,00 · Kurs 071-5540

Word für WINDOWS – Grundkurs
Einführung in die Textverarbeitung
Ralf Haberer

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.

Montag bis Freitag, 16. bis 20. April 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 071-5422

MS-EXCEL – Grundkurs
Einführung in die Tabellenkalkulation

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.

Dr. Manfred Herrmann

Montag bis Freitag, 19. bis 23. März 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 071-5474

Lutz Pohle

Montag bis Freitag, 7. bis 11. Mai 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 071-5472

MS-ACCESS
Einführung in die Datenverwaltung
Jan-Olaf Jannsen

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.

Montag bis Freitag, 23. bis 27. April 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 071-5526

Information und Beratung

Fachberatung:
Gundula Laudin
(Fachbereichsleiterin Englisch/Italienisch/skandinavische Sprachen)
E-Mail: laudin@vhs-goettingen.de
Telefon: (0551) 49 52-13
Dienstags, 10.00–13.00/15.00–16.30 Uhr, donnerstags, 10.00–13.00 Uhr

Fachberatung:
Haide Faridani
(Fachbereichsleiterin Sprachen/Deutsch als Fremdsprache)
E-Mail: faridani@vhs-goettingen.de
Telefon: (0551) 49 52-47
Dienstags, 10.00–13.00 Uhr, donnerstags, 10.00–13.00/15.00–17.00 Uhr

Sprachberatung Deutsch, Spanisch:
Friederike von Criegern de Guiñazú
E-Mail: daf@vhs-goettingen.de
Telefon: (0551) 49 52-37
Montags, dienstags, 10.00–13.00 Uhr, donnerstags, 15.00–17.00 Uhr

Sachbearbeitung, Kursdaten, Bescheinigungen:
Petra Martin (Sekretariat)
E-Mail: martin@vhs-goettingen.de
Telefon: (0551) 49 52-11, Fax: 49 52-33
Montags, dienstags, donnerstags, freitags, 10.00–13.00 Uhr

Sprachen sind *mit* uns nicht fremd.

Inhaltsverzeichnis

	Der Europäische Referenzrahmen des Sprachenlernens	Sprachprüfungen	
	Der vom Europarat entwickelte Europäische Referenzrahmen des Sprachenlernens beschreibt unterschiedliche Niveaus des Sprachkönnens: von einfachsten Fertigkeiten bis hin zu einem sehr hohen Grad der Sprachbeherrschung. Aufgrund dieses Beschreibungssystems können Sie anhand klar definierter Merkmale für sich selbst bestimmen: > Auf welcher Stufe stehe ich? > Welche Stufe will ich erreichen? Der Europäische Referenzrahmen stellt das Sprachenlernen auf eine gesicherte Grundlage. Er wird in ganz Europa verbindlich eingeführt. Unsere Kurse und Sprachprüfungen sind hinsichtlich ihrer Voraussetzungen und Ziele nach diesen Kriterien definiert. Wir informieren und beraten Sie gern genauer darüber!	**Deutsch als Fremdsprache** **Prüfungen des Goethe-Instituts**	**Die Europäischen Sprachenzertifikate** **Allgemeine, berufsbezogene Prüfungen** **Cambridge Examinations & Certificates**
Proficient User Sehr gute bis nahezu muttersprachliche Sprachkenntnisse	**C2/Mastery Level** Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen. Kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken.	Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS) Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS)	Certificate of Proficiency in English (CPE)
	C1/Effectiveness Level Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen. Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter offensichtlich nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen. Kann sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	Prüfung Wirtschaftsdeutsch (PWD) Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP)	Cambridge Business English Higher Certificate of Advanced English (CAE) TOEFL
Independent User Gute Sprachkenntnisse	**B2/Vantage Level** (z. B. Abitur-Englisch) Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für beide Gesprächspartner möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.		First Certificate in English (FCE) Cambridge Business English Vantage Español para Relaciones Profesionales
	B1/Threshold Level (z. B. Realschul-Englisch) Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten und zu Ansichten kurze Begründungen geben.	Zertifikat Deutsch (ZD)	Cambridge Preliminary Español Français Italiano
Basic User Grundkenntnisse	**A2/Waystage Level** Kann einzelne Sätze im Zusammenhang mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung verstehen (z. B. Informationen zur Person, zu Einkaufen, Arbeit). Kann sich in einfachen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten Austausch von Informationen und um vertraute Themen geht.	Deutsch	English Español Français Italiano
	A1/Breakthrough Level Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.		English Español Français Italiano

Beratung: F. v. Criegern de Guiñazú · daf@vhs-goettingen.de · 49 52-37 · Mo, Di 10.00–13.00, Do 15.00–17.00 Uhr

Integrationskurse – Deutsch als Zweitsprache

Finanziell gefördert von der Bundesregierung

Aussiedler/innen und Ausländer/innen, die in Deutschland dauerhaft bleiben, erhalten vom Bundesverwaltungsamt bzw. der Ausländerbehörde eine Berechtigung zur Teilnahme an einem Deutschkurs (Integrationskurs, Niveau A1, A2 und B1 des Europäischen Referenzrahmens). Kursteilnehmer/innen mit einer Berechtigung der Ausländerbehörde zahlen EUR 1,00 pro Unterrichtsstunde. Teilnehmer/innen, die Geld nach SGB II oder XII (Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe) erhalten, können auf Antrag von den Gebühren befreit werden. Kommen Sie in unsere Deutsch-Beratung.

Teilnehmer/innen des Integrationskurses freuen sich über die bestandene Deutschprüfung „Zertifikat Deutsch“

Vormittagskurse, alle Niveaustufen: *5. März bis 9. Mai, 14. Mai bis 12. Juli, 27. August bis 19. Oktober, 29. Oktober bis 21. Dezember 2007, Montag bis Freitag, 8.45–13.00 Uhr*
Abendkurse: *ab September 2007, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 17.30–20.00 Uhr*

Der Integrationskurs umfasst einen Basiskurs und einen Aufbaukurs von insgesamt 600 Unterrichtsstunden und einen 30-stündigen Orientierungskurs.

Orientierungskurs: Der Kurs vermittelt Grundwissen über Deutschland und hilft Deutschlernern mit guten Grundkenntnissen (B1-Niveau), Deutschland und seine Gesellschaft besser zu verstehen. Der Kurs ist für Teilnehmer/innen des Integrationskurses verbindlich und steht allen anderen Interessierten offen.

Termine: *5. bis 13. März (Kurs 062-7189) / 10. bis 21. Mai (Kurs 071-7122) / 13. bis 20. Juli 2007, 8.45–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd. Gebühr: EUR 61,50*

Ein Einstieg ist in alle Stufen des Integrationskurses möglich.

Der Integrationskurs schließt mit der Prüfung *Zertifikat Deutsch* ab.

Almanca öğrenmek mi istiyorsunuz? Size yardımcı olalım. Gelin, bizden bilgi alın.

میخواهید زبان آلمانی بیاموزید ؟
ما به شما کمک میکنیم.

Хотите научиться немецкому языку? Приходите к нам! Мы поможем, подскажем, посоветуем.

Do you want to learn German? Come and talk to us.

Zusammen mit der Hagenbergschule hat die Volkshochschule das Projekt „Mama lernt mit“ ins Leben gerufen. An der Hagenbergschule lernen Mütter mit geringen Deutschkenntnissen lebenspraktische Sprache. Die Kurse umfassen je 10-mal zwei Stunden und sind unterschiedlichen Themen rund um den Schulalltag der Kinder und die Familie gewidmet. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) finanziert das Projekt, Freunde der Schule übernehmen den geringfügigen Eigenanteil der Teilnehmergebühr und die „Frauen von Zonta“ unterstützen tatkräftig durch Kinderbetreuung. Zurzeit nehmen etwa 15 Frauen zehn verschiedener Nationalitäten teil. Das Foto zeigt einige „Mamas“, die Regionalkoordinatorin des BAMF, Marita Jaouadi (Mitte), die Kursleiterin Silke Weinert (Vierte von links), die Schulrektorin Christine Wardius (Dritte von rechts) und die Projektleiterin der VHS, Ruth Zinner (Fünfte von rechts).

Kooperation mit der AWO

Die AWO berät Migranten in der VHS, Bahnhofsallee 7, freitags, 12.30–13.30 Uhr, Telefon: (0551) 49 52-37, E-Mail: migrationsdienst@awo-kv-goettingen.de

Basis-Qualifikation für Lehrkräfte im Bereich Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Lehrkräfte im Bereich DaF/DaZ, die in Integrationskursen, gefördert nach dem Zuwanderungsgesetz, unterrichten wollen, müssen seit 2005 eine entsprechende Qualifizierung nachweisen. Der VHS-Landesverband Niedersachsen hat auf der Grundlage der allgemeinen Basisqualifikation eine eigene Qualifikation für DaZ erarbeitet und dafür die Akkreditierung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erhalten. Die Ausbildung erstreckt sich über zwei Semester und umfasst die Teilnahme an 124 Unterrichtsstunden. Mehrere Durchgänge wurden in Niedersachsen bereits erfolgreich abgeschlossen.
Information: Haide Faridani

Beratung: F. v. Criegern de Guiñazú · daf@vhs-goettingen.de · 49 52-37 · Mo, Di 10.00–13.00, Do 15.00–17.00 Uhr

Intensivkurse 2007 – alle Niveaustufen

05.03.–09.05, 14.05.–12.07, 27.08.–19.10 (Mittelstufe II: 16.07.–07.09.2007), 29.10.–21.12.2007

Sondertarife für Studienbewerber: zwei Kurse (ein Grund- und ein Mittelstufenkurs oder zwei Mittelstufenkurse), insg. 360 Unterrichtsstunden, für nur EUR 638,80!

DAS KURSSYSTEM

Großes Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Instituts (GDS)



Oberstufe II – C2



Kleines Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Instituts (KDS)



Oberstufe I – C1/C2



Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts (ZMP)



Mittelstufe II – C1



Mittelstufe I – B2



Zertifikat Deutsch



Grundstufe III – B1



Grundstufe II – A2



Grundstufe I – A1

Grundstufe-Intensivkurse

Grundstufe I – A1

Kursleiterteam

Teilnehmer/innen, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, können in diesem Kurs die Grundlagen der Alltagssprache erwerben. Sie lernen Grammatik, Wortschatz und Aussprache und können sich am Ende in einfachen Gesprächssituationen des täglichen Lebens verständigen und einfache Texte verstehen.

Vormittags: *Montag bis Freitag, 5. März bis 9. Mai 2007, 8.45–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 200 Ustd. Gebühr: EUR 441,00 (erm.: EUR 353,80/EUR 223,00), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 071-7100*

Abends: *dienstags, mittwochs, donnerstags, 20. Februar bis 5. Juli 2007, 17.30–20.00 Uhr; donnerstags bis 19.15 Uhr (Unterricht auch vom 27. bis 29. März und am 10. April); VHS, Bahnhofsallee 7; 150 Ustd. Gebühr: EUR 336,00 (erm.: EUR 269,40/ EUR 169,40), inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial · Kurs 071-7104*

Grundstufe II – A2

Kursleiterteam

Wenn Sie Grundstufe I besucht haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen, können Sie hier größere Sicherheit im Umgang mit der gesprochenen und geschriebenen Sprache in einfachen Alltagssituationen erwerben.

Vormittags: *Montag bis Freitag, 5. März bis 9. Mai 2007, 8.45–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 200 Ustd. Gebühr: EUR 441,00 (erm.: EUR 353,80/EUR 223,00), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 071-7110*

Abends: *dienstags, mittwochs, donnerstags, 20. Februar bis 5. Juli 2007, 17.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 150 Ustd. Gebühr: EUR 336,00 (erm.: EUR 269,40/ EUR 169,40), inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial · Kurs 071-7114*

Grundstufe III – B1

Kursleiterteam

Themen und Situationen werden vielfältiger und damit auch Wortschatz, grammatische Strukturen und Redemittel. Damit können Sie schon die meisten vertrauten Situationen des täglichen Lebens auf Deutsch bewältigen. Sie können danach die Zertifikatsprüfung ablegen. Das *Zertifikat Deutsch* schließt die Grundstufe ab und bescheinigt Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen.

Vormittags: *Montag bis Freitag, 5. März bis 9. Mai 2007, 8.45–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 200 Ustd. Gebühr: EUR 441,00 (erm.: EUR 353,80/ EUR 223,00), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 071-7120*

Abends: *dienstags, mittwochs, donnerstags, 20. Februar bis 5. Juli 2007, 17.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 150 Ustd. Gebühr: EUR 336,00 (erm.: EUR 269,40/ EUR 169,40), inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial · Kurs 071-7124*

Mittelstufe – Intensivkurse

Mittelstufe I – B2

Kursleiterteam

Vormittags: *Montag bis Freitag, 5. März bis 9. Mai 2007, 8.45–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 200 Ustd. Gebühr: EUR 441,00 (erm.: EUR 353,80/ EUR 223,00), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 071-7150*

Abends: *dienstags, mittwochs, donnerstags, 20. Februar bis 5. Juli 2007, 17.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 150 Ustd. Gebühr: EUR 336,00 (erm.: EUR 269,40/ EUR 169,40), inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial · Kurs 071-7154*

Mittelstufe II – C1

Kursleiterteam

Vormittags: *Montag bis Freitag, 5. März bis 9. Mai 2007, 8.45–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 200 Ustd. Gebühr: EUR 441,00 (erm.: EUR 353,80/EUR 223,00), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 071-7151*

Abends: *dienstags, mittwochs, donnerstags, 20. Februar bis 5. Juli 2007, 17.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 150 Ustd.; Teilnehmerzahl: 10–14. Gebühr: EUR 336,00, inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial · Kurs 071-7155* •

Vorbereitung auf die DSH

Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber

Stephan Müller

Für Studienbewerber, die bereits Mittelstufenniveau erreicht haben und im Februar 2007 die Sprachprüfung an der Universität ablegen wollen. Sie haben Gelegenheit, sich mit den Prüfungsanforderungen vertraut zu machen und gezielt die sprachlichen Fertigkeiten zu trainieren, die Sie zur Bewältigung der Prüfungsaufgaben brauchen.

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 25. Januar bis 13. Februar 2007, 13.30–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 48 Ustd. Gebühr: EUR 122,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 062-7171 •

Vorbereitung auf TestDaF

Stephan Müller

Wenn Sie in Deutschland studieren möchten, können Sie statt der DSH auch den TestDaF ablegen. Hier lernen Sie Prüfungsbedingungen, Testformat und Aufgabenstruktur kennen und erhalten ausreichend Gelegenheit, die sprachlichen Fertigkeiten zu trainieren, die Sie in der Prüfung brauchen.

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 25. Januar bis 13. Februar 2007, 17.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 48 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–10. Gebühr: EUR 171,00 · Kurs 062-7146 •

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 23. August bis 11. September 2007, 17.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 48 Ustd.; Teilnehmerzahl: 8–10. Gebühr: EUR 171,00 · Kurs 071-7146 •

Oberstufe

Oberstufe I (KDS) – C1/C2

Susanne Klingborn

Für Leute mit sehr guten Deutschkenntnissen, die deutlich über dem Mittelstufenniveau liegen. Im Mittelpunkt steht der Umgang mit Literatur und anspruchsvollen Sachtexten, der ergänzt wird durch Übungen zur Grammatik und Wortschatzerweiterung, zum Abfassen schriftlicher Texte und zur Diskussion und freien Rede. Mit Einstufungstest.
Die Oberstufe I bereitet auf die Prüfung zum Kleinen Deutschen Sprachdiplom (KDS) des Goethe-Instituts vor, die im Mai und November 2007 im Prüfungszentrum Hannover abgenommen wird. Diese Prüfung ist nach dem Großen Deutschen Sprachdiplom der höchstqualifizierende Abschluss in Deutsch als Fremdsprache, der außerhalb eines Universitätsstudiums oder einer Dolmetscher-/Übersetzer-Ausbildung erworben werden kann.

Dienstags und donnerstags, 13. Februar bis 21. Juni 2007, 17.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 90 Ustd. Gebühr: EUR 215,00 (erm.: EUR 173,00/ EUR 110,00), inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial · Kurs 071-7166

Prüfungen/Internationale Zertifikate

Zertifikat Deutsch (ZD) – Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens

In der Prüfung weist der Kandidat/die Kandidatin nach, dass er/sie über solide Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügt und sich in allen wichtigen Alltagssituationen mündlich und schriftlich auf Deutsch verständigen kann.

Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP) – Niveaustufe C1 des Europäischen Referenzrahmens

Die Volkshochschule nimmt im Auftrag des Goethe-Instituts die Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP) ab. Mit dem ZMP-Zeugnis wird die Fähigkeit bescheinigt, sich zu komplexen Themen mündlich und schriftlich angemessen äußern und anspruchsvolle authentische Texte verstehen zu können.

Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS) – Niveau C1/C2 des Europäischen Referenzrahmens

Das Kleine Deutsche Sprachdiplom gilt als Nachweis sehr guter Kenntnisse in der deutschen Sprache und wird deshalb laut Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 2.6.1995 von allen deutschen Universitäten bei der Zulassung zum Studium als sprachliche Eingangsvoraussetzung anerkannt.

Rücktritt/Cancellation

Ein Rücktritt ist nur bis zum 1. Kurstag möglich, später nur bei längerer Krankheit (mit ärztlichem Attest).
Cancellations are only acceptable up to the first day of the course; after that only in the case of a long-term illness (with a doctor's certificate).

Fortbildung für Lehrkräfte

Dingsda – DaF-Workshop Wortschatztraining – mit Ute Koithan, DaF-Lehrwerkautorin, Universität Kassel, DaF/DaZ-Fernstudienprogramm

Freitag, 9. Februar 2007, 15.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7

Strategien zum Leseverstehen – DaF-Workshop mit Schwerpunkt ab B2-Niveau – mit Stephan Müller

Freitag, 27. April 2007, 15.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7

FRANZÖSISCH

Beratung und Einstufung: donnerstags, 1. und 8. Februar 2007, jeweils von 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7, oder telefonisch unter (0551) 4952-47 (s. S. 7). Bitte nehmen Sie vor allem diese Zeiten zur Beratung und Einstufung wahr. Die Beratung ist kostenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Grundstufe

Auf der Grundstufe lernen Sie zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis in vier bis sechs Semestern. Sie können hier nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens das Kompetenzniveau A1 erreichen (s. S. 8).

Wenn Sie noch keine Kenntnisse haben,
dann ist der Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie. Es ist sinnvoll, dass echte Anfänger auch wirklich unter sich sind.

Wenn Sie schon Kenntnisse haben,
und auch dann, wenn Sie längere Zeit keine Übung mehr hatten, beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Wir empfehlen, keinen Kurs auf einer zu niedrigen Stufe zu besuchen, da Sie sich schnell langweilen und andere Teilnehmer dadurch entmutigt werden könnten.

Der Unterricht ist erwachsenengerecht.
Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme erst ab 17 Jahren sinnvoll.

Aufbaustufe

Weiterhin liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller und damit auch Wortschatz und Grammatik. Auf der Aufbaustufe können Sie das Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (s. S. 8).

Vormittagskurse

Grundstufe II

CHRISTINE WIEGANDT

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Voyages 1«, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 9.00– 10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7303

Aufbaustufe I

BLANDINE MOHR-PELFRÈNE

Venez apprendre le français avec nous! Pour les études, pour les voyages ou pour le plaisir…
So viel „Conversation“ wie möglich, so viel Grammatik wie nötig.
Lehrbuch: »Perspectives«, Bd. 2, ab Lektion 1

Freitags, 16. Februar bis 15. Juni 2007, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7300

Aufbaustufe V

JUTTA ZIRKEL

Lehrbuch: »Perspectives«, Bd. 2, ab Lektion 11

Freitags, 23. Februar bis 11. Mai 2007, 8.45–11.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Anmeldeschluss: 16. Februar 2007. Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 103,50 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7301

Oberstufe I

Sie üben hier Ihre Sprechfertigkeit und Ihr Hörverständnis, lesen mittelschwere Texte, erweitern Ihren Wortschatz und wiederholen Grammatikstrukturen. Kompetenzniveau B2 des Europäischen Referenzrahmens.

CHRISTINE WIEGANDT

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 10.45–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7310

JUTTA ZIRKEL

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,50 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7311

Littérature française

ANNE-MARIE ZACHARIAE

Nous lirons ce semestre »La joueuse d’échecs« de Bertina Henrichs.
Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: C1/C2.

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7341

Nachmittagskurs

Französisch für Kinder

CHANTAL BIGOTT

Für Grundschüler (8–10 Jahre) ohne Vorkenntnisse.
Spielerisch werden die Kinder in die französische Sprache eingeführt, mit kleinen Dialogen, Rollenspielen, singen und malen.

Dienstags, 27. Februar bis 10. Juli 2007, 15.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd.; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 071-7302

Grundstufe I

Blandine Mohr-Pelfrène

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Sie haben noch nie Französisch gelernt und können außer „Bonjour" praktisch nichts. Wichtigste Ziele sind: Französisch sprechen und verstehen.
Lehrbuch: »Voyages«, Band 1 (Klett)

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7322

Grundstufe II

Chantal Bigott

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Voyages«, Band 1, ab Lektion 4

Dienstags, 27. Februar bis 10. Juli 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7320

Grundstufe III

Jutta Zirkel

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Perspectives«, Band 1, ab Lektion 8

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 83,50 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7321

Grundstufe IV

Blandine Mohr-Pelfrène

Lehrbuch: »Perspectives«, Band 1 (Cornelsen) Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 11

Donnerstags, 22. Februar bis 14. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Februar. Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-7324

Grundstufe VI

Chantal Bigott

Der Schwerpunkt liegt auf dem Üben von Sprechfertigkeit und Hörverstehen.
Lehrbuch: »Pont Neuf en route«, ab Lektion 10

Dienstags, 27. Februar bis 3. Juli 2007, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. Februar. Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-7323

Oberstufe

Ces cours s'adressent à tous ceux qui ont déjà traité la grammaire française et désirent renforcer et approfondir leurs connaissances. A l'aide de textes écrits et enregistrés, de jeux et d'autres matériels, nous essaierons de réviser et de pratiquer de la façon la plus variée possible. – Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2.

François Bobbi

Montags, 12. Februar bis 18. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7342

François Bobbi

Mittwochs, 7. Februar bis 23. Mai 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7343

Conversation

Catherine Wolf-Chuat

Ce cours s'adresse à ceux qui ont de bonnes connaissances en français et qui désirent les approfondir. Nous discuterons à partir de textes et de films sur des sujets actuels. Certains points de grammaire seront revisés. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: C1/C2.

Dienstags, 20. Februar bis 26. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. Februar. Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 86,50 (inkl. EUR 2,50 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7344

Auffrischung

Christine Wiegandt

Für Leute mit 4 und mehr Jahren Schulfranzösisch oder entsprechenden Kenntnissen. Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens wieder aktivieren. – Lehrbuch: »Préférences«, (Klett) Lehr- und Arbeitsbuch

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7351

Fachberatung: H. Faridani · faridani@vhs-goettingen.de · 49 52-47 · Di, Do 10.00–13.00 Uhr, Do 15.00–16.30 Uhr

SPANISCH

Beratung und Einstufung (auch telefonisch): montags, dienstags, 10.00–13.00 Uhr, und donnerstags, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7, Tel.: (0551) 4952-37. Beratung vor Semesterbeginn (dringend empfohlen für Teilnehmende der Kompaktkurse): Mittwoch, 31. Januar und 7. Februar 2007, 15.00–17.00 Uhr, Raum 04. Bitte nehmen Sie vor allem diese Zeiten zur Beratung und Einstufung wahr. Die Beratung ist kostenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Grundstufe

Auf der Grundstufe lernen Sie zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis, je nach Kurstyp in ein bis vier Semestern. Sie können hier nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens das Kompetenzniveau A1 erreichen (s. S. 8).

Wenn Sie noch keine Kenntnisse haben,
dann ist der Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie. Es ist sinnvoll, dass echte Anfänger auch wirklich unter sich sind.

Wenn Sie schon Kenntnisse haben,
und auch dann, wenn Sie längere Zeit keine Übung mehr hatten, beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Wir empfehlen, keinen Kurs auf einer zu niedrigen Stufe zu besuchen, da Sie sich schnell langweilen und andere Teilnehmer entmutigt werden könnten.

Interessiert an einem Zertifikat?
Nach insgesamt etwa 250 Ustd. können Sie eine Prüfung ablegen und das Europa-Sprachzertifikat Spanisch (DELE) erwerben.

Der Unterricht ist erwachsenengerecht.
Die Themen im Lehrbuch und die Arbeitsformen im Unterricht sind auf Erwachsene ausgerichtet. Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme erst ab 17 Jahren sinnvoll.

Aufbaustufe

Weiterhin liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller und damit auch Wortschatz und Grammatik.
Auf der Aufbaustufe können Sie das Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (s. S. 8).

Vormittagskurse

Grundstufe I (6-Wochen-Kurs)

Yolanda Ascencio Equihua-Wessel

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Sie haben bei diesem Vormittagsprogramm noch in diesem Semester Gelegenheit, in weiteren 4- bzw. 5-Wochenkursen das Spanischlernen fortzusetzen. Ein Einstieg in einen Abendkurs, vergleichbare Kenntnisse vorausgesetzt, ist auch mitten im Semester möglich.
Wer schon einmal etwas Spanisch gelernt hat, sollte sich über einen besser für ihn geeigneten Kurs beraten lassen.
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 1

Dienstags und donnerstags, 13. Februar bis 22. März 2007, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 36 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 100,00 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7525

Grundstufe II (4-Wochen-Kurs)

Yolanda Ascencio Equihua-Wessel

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 5
Nachdem Sie sich sprachlich bisher in der Gegenwart bewegt haben, erlernen Sie hier u.a. das Perfecto.

Donnerstags und dienstags, 12. April bis 10. Mai 2007, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April. Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 67,00 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7526

Grundstufe III (5-Wochen-Kurs)

Yolanda Ascencio Equihua-Wessel

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 8

Dienstags und Donnerstags, 22. Mai bis 26. Juni 2007, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Mai. Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 91,00 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7527

Aufbaustufe I

Yolanda Ascencio Equihua-Wessel

Lehrbuch: »Caminos neu«, Bd. 2, ab Unidad 1

Freitags, 23. Februar bis 11. Mai 2007, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Anmeldeschluss: 16. Februar. Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 103,50 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7529

Oberstufe

Yolanda Ascencio Equihua-Wessel

Lehrbuch: »Descubrir« (Langenscheidt Verlag). Conocimientos previos: Caminos I y II o equivalentes. Curso orientado a practicar y mejorar el uso del idioma español.
El mundo hispanohablante en su compleja diversidad, nos ofrece interesantes temas históricos, culturales, sociales y políticos, que nos servirán como "pretexto" para leer, hablar, escuchar y escribir. Así que tendremos oportunidad de ejercitar y reforzar lo aprendido, pero también podremos ampliar nuestro vocabulario y adquirir nuevas herramientas de comunicación. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B1.

Mittwochs, 14. Februar bis 16. Mai 2007, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 36 Ustd.; Anmeldeschluss: 7. Februar. Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 108,00 · Kurs 071-7552

Online-Lernen

VHS in Zusammenarbeit mit dem Instituto Cervantes

Spanisch am Samstag

Grundstufe II für Schnell-Lerner

Inocelia Kokot

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 4

Samstags, 17. Februar bis 5. Mai 2007, 10.00–12.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7501

Nachmittagskurse



Grundstufe I – Doppelpack

Mariana Gisler Bottaro

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 1
Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)
Für geübte Lerner, die sich in relativ kurzer Zeit zügig grundlegende Sprachfertigkeiten im Spanischen aneignen möchten.

Mittwochs und montags, 2. Mai bis 11. Juli 2007, 16.15–17.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 40 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 110,00 · Kurs 071-7506

Grundstufe I – mit Muße

Inocelia Kokot

Anfänger ohne Vorkenntnisse erlernen in gemäßigtem Tempo die Anfänge des Spanischen und können dann in Abendkursen weiterlernen. Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 1 (Klett-Verlag)

Dienstags, 20. Februar bis 26. Juni 2007, 16.00–17.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Anmeldeschluss 13. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-7519

Abendkurse

Grundstufe I

Dr. Thanya Santacruz

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 1
Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

Montags, 19. Februar bis 2. Juli 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7513

Grundstufe I

Inocelia Kokot

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 1
Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7512

Grundstufe I für Schnell-Lerner

Dr. Graciela Miriam Sosa-van den Kerkhof

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 1
Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

Dienstags, 17. April bis 17. Juli 2007, 20.15–21.45 Uhr, zusätzlich 2 Samstagstermine, 9.30 –12.00 Uhr nach Absprache; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7520

Grundstufe I für Schnell-Lerner

Ainhoa Iglesias Polo

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 1
Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

Mittwochs, 25. April bis 11. Juli 2007, 19.00–20.30 Uhr, zusätzlich 2 Samstagstermine, 10.30 –13.00 Uhr nach Absprache; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7514

Grundstufe I

Inocelia Kokot

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 1
Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 19.00–20.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7517

Grundstufe I – Kompaktkurs

Mónica Naranjo-Merboldt

Nur für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieses Kompaktprogramm eignet sich für geübte Sprachlerner. Sie erwerben in kurzer Zeit elementare Fertigkeiten, damit Sie sich in Spanien oder Lateinamerika in einfachen Alltagssituationen verständigen können. In diesem Kompaktprogramm haben Sie noch in diesem Semester Gelegenheit, das Spanischlernen in drei weiteren Kompaktkursen fortzusetzen. Wer schon einmal etwas Spanisch gelernt hat, sollte sich über einen besser geeigneten Kurs beraten lassen.
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 1

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 19. bis 23. Februar, jeweils, 18.15–21.30 Uhr, Samstag, 24. Februar, 9.30–12.45 Uhr, Montag/Dienstag, 26./27. Februar 2007, jeweils 18.15–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 12. Februar; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 77,00 · Kurs 071-7531

Grundstufe II

Dr. Graciela Miriam Sosa-van den Kerkhof

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 5

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7511

Grundstufe II

Dr. Graciela Miriam Sosa-van den Kerkhof

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 5

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7505

Grundstufe II

Álvaro Ceballos Viro

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 5

Donnerstags, 22. Februar bis 28. Juni 2007 (kein Unterricht am 31. Mai), 17.30–19.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7521

Grundstufe II – Kompaktkurs

Mónica Naranjo-Merboldt

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Anmeldung neuer Teilnehmer nur nach vorheriger Beratung.
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 4

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 12. bis 16. März, jeweils, 18.15–21.30 Uhr, Samstag, 17. März, 9.30–12.45 Uhr, Montag/Dienstag, 19./20. März 2007, jeweils 18.15–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. März; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 77,00 · Kurs 071-7534

Grundstufe III

Dr. Graciela Miriam Sosa-van den Kerkhof

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 7

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7510

Grundstufe III für Schnell-Lerner

Mariana Gisler Bottaro

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 9

Dienstags, 20. Februar bis 3. Juli 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7518

Grundstufe III

Dolly Deisy Pinzón

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 1, ab Unidad 7

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 19.00–20.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7515

Grundstufe III – Kompaktkurs

Mónica Naranjo-Merboldt

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Anmeldung neuer Teilnehmer nur nach vorheriger Beratung.
Voraussetzung sind Teilnahme am Kompaktkurs Grundstufe I und II oder ca. 50 Stunden Spanischunterricht. In diesem Kurs beginnen Sie mit dem Perfecto.
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. I, ab Unidad 7

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 16. bis 20. April, jeweils, 18.15–21.30 Uhr, Samstag, 21. April, 9.30–12.45 Uhr, Montag/Dienstag, 23./24. April 2007, jeweils 18.15–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 9. April. Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 95,50 · Kurs 071-7539

Grundstufe IV

Miriam Beatriz Spadaccini-Schwab

Lehrbuch: »Caminos Neu«. ab Lektion 9

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 17.00–18.30 Uhr; 15; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7500

Offene Veranstaltungsreihe in einfachem Spanisch für alle Interessierten

Cuéntame

Colombia – un país de tesoros escondidos

Dolly Deisy Pinzón

Freitag, 27. April 2007, 18.00–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Anmeldungen bis 20. April. Gebührenfrei · Kurs 071-7577

Perú – país de los Incas

Mónica Naranjo-Merboldt stellt ihr Heimatland Peru in Wort und Bild vor.

Freitag, 6. Juli 2007, 18.00–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Anmeldungen bis 29. Juni. Gebührenfrei · Kurs 071-7578

Fachberatung: H. Faridani · faridani@vhs-goettingen.de · 49 52-47 · Di, Do 10.00–13.00 Uhr, Do 15.00–16.30 Uhr

Grundstufe IV – Kompaktkurs

Mónica Naranjo-Merboldt

Anmeldung neuer Teilnehmer nur nach vorheriger Beratung.
Voraussetzung sind Teilnahme am Kompaktkurs Grundstufe I, II und III oder ca. 80 Stunden Spanischunterricht. In diesem Kurs lernen Sie u. a. Indefinido, Gerundio.
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. I, ab Unidad 10

Donnerstag/Freitag, 31. Mai/1. Juni, jeweils 18.15–21.30 Uhr, Samstag, 2. Juni, 9.30–12.45 Uhr; Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 4. bis 8. Juni 2007, jeweils 18.15–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 24. Mai. Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 95,50 · Kurs 071-7543

Aufbaustufe I – Kompaktkurs

Mariana Gisler Bottaro/Yolanda Ascencio Equihua-Wessel

Neuen Teilnehmenden wird eine Beratung mit Einstufung dringend empfohlen.
Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 2, ab Unidad 1(Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag)

Donnerstag/Freitag, 1./2. März 2007, jeweils 18.15–21.30 Uhr, Samstag, 3. März, 9.30–12.45 Uhr, Montag bis Donnerstag, 5. bis 8. März 2007, jeweils 18.15–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. Februar; Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 95,50 · Kurs 071-7546

Aufbaustufe I

Viviana Castillo

Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 2, ab Unidad 1

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 (inkl. EUR 1,50 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7504

Aufbaustufe I

Álvaro Ceballos Viro

Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 2, ab Unidad 1

Donnerstags, 15. Februar bis 21. Juni 2007 (kein Unterricht am 31. Mai), 19.15–20.45 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7507

Conversación fácil

Yolanda Ascencio Equihua-Wessel

Dieser Sprechkurs mit viel Landeskunde ist für Teilnehmer/innen, die den bereits gelernten Stoff aus ca. 120 Ustd. praktisch anwenden möchten.

Mittwochs, 11. April bis 27. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 67,50 (inkl. EUR 1,50 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7540

Aufbaustufe II

Mariana Gisler Bottaro

Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd.2, ab Unidad 5

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7509

Aufbaustufe V

Ilena Lourdes Garcia

Lehrbuch: »Caminos Neu«, Bd. 2, ab Unidad 11

Dienstags, 27. Februar bis 10. Juli 2007, 18.45–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,50 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7516

Aufbaustufe VI

Viviana Castillo

Wir werden anhand leichter Lektüre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: A2/B1.

Donnerstags, 15. Februar bis 21. Juni 2007 (kein Unterricht am 12. April), 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 85,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7544

Oberstufe

Mariana Gisler Bottaro

Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens. Lehrmaterial im Kurs erhältlich.

Montags, 19. Februar bis 25. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 12. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 (zzgl. Kopiergeld an die Kursleiterin) · Kurs 071-7554

Conversación

Viviana Castillo

Curso dirigido a personas que ya han terminado los libros “Caminos” 1 y 2 o equivalentes y/o han adquirido conocimientos de lengua en España o Latinoamérica. A través de cuentos, artículos, fragmentos literarios, etc., iremos acercándonos a las realidades de los países hispanohablantes, y conoceremos diferentes aspectos de sus culturas y tradiciones.
Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B1/B2.

Mittwochs, 14. Februar bis 13. Juni 2007 (kein Unterricht am 11. April), 17.30–19.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 85,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7550

Spanische Sprachwoche

Auffrischungskurs für Fortgeschrittene – Bildungsurlaub

Viviana Castillo

Die Sprachwoche ist für Fortgeschrittene mit etwa 3 Jahren Schulspanisch oder Kenntnissen auf Niveau »Caminos 2« bestimmt.

Montag bis Freitag, 23. bis 27. Juli 2007, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Anmeldeschluss: 9. Juli; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 133,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7573

BRASILIANISCHES PORTUGIESISCH

Grundstufe I

Inocelia Kokot

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
In zügigem Tempo erwerben Sie Fertigkeiten für die Kommunikation, vor allem Sprechfertigkeit und Hörverstehen werden trainiert.
Mit brasilianischem Portugiesisch können Sie sich auch ohne Schwierigkeiten in Portugal verständigen, denn die Unterschiede zwischen brasilianischem und iberischem Portugiesisch sind nicht groß.
Lehrbuch: »Falar… Ler…Escrever Potuguês. Um curso para estrangeiros« (EPU-Verlag, 2. Auflage 2003; ISBN 85-12-54310-8), ab Lektion 1

Montags, 16. April bis 16. Juli 2007, 17.45–19.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7585

Grundstufe II

Inocelia Kokot

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Falar… Ler…Escrever Potuguês. Um curso para estrangeiros“ (EPU-Verlag, 2. Auflage 2003; ISBN 85-12-54310-8), ab Lektion 3b

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 19.45–21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7586

LATEIN

Grundstufe II
Hartmut Büscher

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Mittwochs, 28. Februar bis 6. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 26 Ustd.; Anmeldeschluss: 21. Februar; Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 071-7660

NIEDERLÄNDISCH

Grundstufe II
Holger E. Wiedenstried

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Taal vitaal«, Bd. 1, ab Lektion 8

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7702

Grundstufe IV
Holger E. Wiedenstried

Lehrbuch: »Taal vitaal«, Bd. 1, ab Lektion 17

Montags, 19. Februar bis 18. Juni 2007, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustd.; Anmeldeschluss: 12. Februar; Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 071-7701

GRIECHISCH

Grundstufe II
Konstantin Kastrinojannis

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Griechisch leicht gemacht« (Skript des Kursleiters), ab Lektion 7

Montags, 19. Februar bis 2. Juli 2007, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7710

Aufbaustufe I
Konstantin Kastrinojannis

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstags, 22. Februar bis 7. Juni 2007, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Februar; Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 071-7711

Oberstufe
Konstantin Kastrinojannis

Wir lesen den letzten Teil von Petros Markaris' neuestem Krimi »O Che aftoktonisse« (deutscher Titel: Live!) und unterhalten uns darüber. Darin erzählt der Autor einen weiteren spannenden Fall für Kommissar Charitos, der inzwischen auch in Deutschland Kultstatus erlangt hat. Nebenbei erfährt der Leser Interessantes über das Griechenland von heute.

Donnerstags, 22. Februar bis 31. Mai 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Februar; Minimum: 6 Teilnehmer. Gebühr: EUR 96,00 · Kurs 071-7719

TÜRKISCH

Grundstufe I
Cuma Kazanci

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »Güle, güle«, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag)
Sie lernen hier vor allem das Sprechen und Verstehen, damit Sie sich rasch in der Türkei in typischen Alltagssituationen verständigen können. Dazu erhalten Sie interessante Einblicke in die Kultur und Landeskunde.

Montags, 12. März bis 9. Juli 2007, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-7852

Grundstufe II
Cuma Kazanci

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Güle, güle«, ab Lektion 10

Mittwochs, 7. März bis 27. Juni 2007, 19.45–21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7851

Grundstufe IV
Cuma Kazanci

Lehrbuch: »Güle, güle«, ab Lektion 17
Wir freuen uns auch auf Teilnehmer/innen, die ihre Türkischkenntnisse auffrischen möchten.

Dienstags, 27. Februar bis 26. Juni 2007, 19.45–21.15 Uhr; 13; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 26 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. Februar; Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 071-7850

KISUAHELI

In Kooperation mit der Universität Göttingen und dem IIPK

Kisuaheli II
Dr. Christian Boness

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Jambo – Hakuna Matata. So oder ähnlich werden Sie in Ostafrika begrüßt. Wollen Sie darauf antworten? Es könnten sich für Sie Türen öffnen, wenn Sie die von ca. 100 Millionen Menschen in Kenya, Tansania, Uganda gesprochene Sprache ein wenig sprechen lernen.
Wir üben in diesem Sprachkurs Dialoge des Alltags bis hin zum Versenden von Suaheli-SMS. Studierende können einen benoteten Leistungsschein erwerben.
Lehrmaterial im Kurs erhältlich.

Dienstags, 17. April bis 3. Juli 2007, 17.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 12 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 (zzgl.Kopiergeld, an Kursleiter zu entrichten) · Kurs 071-7830

FARSI/PERSISCH

Grundstufe II
Saloumeh Gholami

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 91,00 (inkl. EUR 8,50 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7840

ITALIENISCH

Beratung und Einstufung: Nutzen Sie unser Angebot einer kostenfreien Beratung und Einstufung! Rufen Sie uns an, oder kommen Sie persönlich vorbei: dienstags, 10.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 16.30 Uhr, donnerstags, 10.00 bis 13.00 Uhr. Tel. (0551) 49 52-13.

Über das Italienisch-Lernen

Was Sie hier lernen: Vor allem Sprechen und Verstehen, eine zunächst geringere Rolle spielen Lesen und Schreiben.
Wie viel Sie lernen: Auf der Grundstufe Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis, in etwa vier bis sechs Semestern. Sie können hier nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen das Kompetenzniveau A2 erreichen (siehe Seite 8). Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe, auf der dann auch zunehmend Lesen und Schreiben geübt werden.
Lernen zu Hause: Nacharbeit zu Hause muss sein! Wenig, aber regelmäßig.
Wenn Sie noch gar kein Italienisch können, dann ist ein Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie.
Wenn Sie schon Kenntnisse haben, dann beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Besuchen Sie keinen Kurs auf einer zu niedrigen Stufe! Denn meist können Sie mehr, als Sie glauben; Sie eilen den andern bald davon, entmutigen sie, und selber langweilen Sie sich.
Unser Unterricht ist erwachsenengerecht. Die Themen im Lehrbuch und die Arbeitsformen im Unterricht sind auf Erwachsene ausgerichtet. Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme erst ab 17 Jahren sinnvoll.
Es gibt zwei Arten der Grundstufe:
1. Die **Standard-Grundstufe:** Hier ist das Lerntempo eher langsam. In der Grammatik beschränken wir uns auf das Nötigste.
2. Die **schnelle Grundstufe:** Diese ist geeignet für Leute, die schon einmal Französisch, Spanisch oder Latein gelernt haben, also geübt im Sprachenlernen sind. Sprechen und Verstehen stehen auch hier im Mittelpunkt, es wird aber mehr Gewicht auf die systematische Vermittlung von Grammatik-Kenntnissen gelegt, und das Lerntempo ist ein wenig zügiger.

Standard-Grundstufe

Grundstufe I

Dr. Marta Petroni-Regen

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »Allegro«, Bd. 1, ab Lektion 1 (Klett)

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7402

Sie sind im richtigen Kurs?

Benissimo! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Telefon (0551) 49 52-13.

Grundstufe II

Dr. Silvia Marchini-Steinmetz

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Allegro«, Bd. 1, ab Lektion 5

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7404

Grundstufe III

Dr. Silvia Marchini-Steinmetz

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 7

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 19.00–20.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7400

Grundstufe IV

Dr. Marta Petroni-Regen

Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 10

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7406

Italienische Sprachwoche

Bildungsurlaub

Fabrizio Mortarotti

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Sprachwochen stellen eine besonders intensive Form des Lernens dar: Eine Woche lang – 5 Tage mit je 8 Unterrichtsstunden – tauchen Sie gleichsam in die fremde Sprache und Kultur ein und erfahren so einen besonders produktiven Lernschub.
Vor allem Sprechen und Verstehen lernen Sie hier; an Grammatik wird nur so viel eingeführt, wie es zunächst für die Verständigung in einfachen Alltagssituationen erforderlich ist.
Die Sprachwoche ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse bestimmt. Wenn Sie schon Vorkenntnisse haben, beraten wir Sie gern, welcher andere Kurs besser für Sie geeignet ist.
Hinweise zum Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 6.
Auch andere Interessenten können diesen Sprachwochen-Kurs belegen.
Anmeldeschluss: 2. März 2007.

Montag bis Feitag, 26. bis 30. März 2007, 9.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 126,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7420

Schnelle Grundstufe

Grundstufe I

Fabrizio Mortarotti

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »Allegro«, Bd. 1, ab Lektion 1 (Klett)

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7422

Grundstufe I – Kompaktkurs

Fabrizio Mortarotti

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Sie erwerben hier elementare Fertigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, sich in Italien in einfachen Alltagssituationen zu verständigen.
Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse bestimmt; wer schon einmal etwas Italienisch gelernt hat, sollte sich über eine passendere Kursauswahl beraten lassen.

Freitag, 29. Juni, 18.30–21.45 Uhr, Samstag, 30. Juni, 9.30–15.30 Uhr, Montag bis Freitag, 2. bis 6. Juli 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Anmeldeschluss: 14. Juni. Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 87,50 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7421

Grundstufe II

Fabrizio Mortarotti

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 5

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7423

Grundstufe IV

Fabrizio Mortarotti

Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 12

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 17.30–19.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7429

Grundstufe V

Fabrizio Mortarotti

Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 1, ab Lektion 15

Dienstags, 20. Februar bis 26. Juni 2007, 19.15–20.45 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. Februar. Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-7425

Aufbaustufe

Weiterhin liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller, und damit auch Wortschatz und Grammatik. Auf der Aufbaustufe können Sie das Kompetenzniveau B1 erreichen (siehe Seite 8).

Aufbaustufe IV

Dr. Marta Petroni-Regen

Lehrbuch: »Corso Italia«, Bd. 2, ab Lektion 7

Mittwochs, 21. Februar bis 13. Juni 2007, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7431

Canzoni popolari italiane – Offenes Singen

Hermann Engster, fisarmonica/Yves Lupette, tromba/Marisa McClure, flauto traverso

Alle, die Italien und seine Musik lieben und gerne singen, sind herzlich eingeladen zum gemeinsamen Singen von italienischen Liedern, begleitet von Akkordeon, Trompete und Querflöte. Geboten wird ein bunter *pasticcio* aus Volksliedern, neapolitanischen Canzonen bis hin zum Gefangenenchor aus Verdis „Nabucco“. Texte und Noten liegen bereit, die Texte werden übersetzt, gesungen wird – è chiaro – auf Italienisch, wobei auch Anfänger/innen im Italienischen problemlos mithalten können – die Lust am Singen genügt! Damit die Kehlen nicht austrocknen, sollten Sie Wein (italienischen) mitbringen. Und wer ein Instrument spielt und aus dem Stegreif begleiten kann, möge sich dazugesellen. Sono tutti benvenuti!

Freitag, 15. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Ustd. Gebührenfrei · Kurs 071-7466

Oberstufe

Francesco Bobbi

Questi corsi sono adatti a tutti coloro che hanno già trattato la grammatica italiana e desiderano rinforzare e approfondire le loro conoscenze della lingua. Con l’aiuto di testi scritti e registrati, giochi e altro materiale si cercherà di ripassare e fare esercizio nel modo più vario possibile.

Oberstufe I

Donnerstags, 8. Februar bis 31. Mai 2007, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7435

Oberstufe II

Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2/C1.

Donnerstags, 8. Februar bis 31. Mai 2007, 19.30–21.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7445

Montags, 12. Februar bis 18. Juni 2007, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7446

Dienstags, 6. Februar bis 12. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 80,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7447

Wie die Sprachkurse aufgebaut sind, und was Sie in ihnen lernen.

Welches Englisch Sie lernen können:

- allgemeinsprachliches Englisch
- Englisch für den Beruf

Wir bieten Ihnen an:
Kurse der Grundstufe: Für Anfänger und Leute mit geringen Vorkenntnissen. Ziel: Erwerb eines Grundstocks an Fertigkeiten im Sprechen und von Kenntnissen in Grammatik und Wortschatz.
Aufbaustufe: Fortsetzung des Lernens auf fortgeschrittenem Stand. Neben dem Sprechen spielen auch Lesen und Schreiben eine größere Rolle, die Themen werden anspruchsvoller, Grammatik und Wortschatz komplexer.
Auffrischungskurse: Kurse zum Wiederaktivieren von Kenntnissen von ca. fünf, sechs Jahren Schulenglisch oder mehr. Ziel: wieder frei sprechen können, dazu Wiederholung von Grammatik und Wortschatz.
Sprachwochen: Intensivkurse, geeignet zum Auffrischen und zum Sprechtraining.
Konversationskurse: geeignet zum Fitbleiben im Englischen.
Grammatikkurse: Kurse, um die Korrektheit und Exaktheit des mündlichen und schriftlichen Ausdrucks zu schulen.
Sprachlehrgänge: leistungsorientierte und anspruchsvolle Ausbildungen, die zu den weltweit anerkannten und beruflich wertvollen Zertifikaten der University of Cambridge führen.

ENGLISCH

Beratung und Einstufung: Nutzen Sie unser Angebot einer kostenfreien Beratung und Einstufung! Rufen Sie uns an, oder kommen Sie persönlich vorbei: dienstags, 10.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 16.30 Uhr, donnerstags, 10.00 bis 13.00 Uhr. Tel. (0551) 49 52-13.

Vormittagskurse

Grundstufe

Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt des Lernens. Aber auch Lesen und Schreiben werden geübt. Auf der Grundstufe erwerben Sie zunächst Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis. Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe. Regelmäßige Kurs begleitende Arbeit zu Hause ist erforderlich!
Auf der Grundstufe können Sie das Kompetenzniveau A2 erreichen (siehe Seite 8).

Grundstufe II

Mona Meinshausen

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »First Choice A1«, ab Unit 5

Dienstags, 13. Februar bis 12. Juni 2007, 10.40–12.10 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-7203

Grundstufe IV

Marisa McClure-Steinwachs

Lehrbuch: »First Choice A1«, ab Unit 7

Freitags, 23. Februar bis 22. Juni 2007, 10.45–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7200

Grundstufe VI

Marisa McClure-Steinwachs

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 17

Mittwochs, 21. Februar bis 13. Juni 2007, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7204

Aufbaustufe

Weiterhin liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller, und damit auch Wortschatz und Grammatik. Auf der Aufbaustufe können Sie das Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (siehe Seite 8).

Aufbaustufe II

Heike Giesen

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 2, ab Unit 5

Dienstags, 20. Februar bis 26. Juni 2007, 10.45–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 77,00 · Kurs 071-7201

Aufbaustufe IV

Marisa McClure-Steinwachs

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 2, ab Unit 29

Dienstags, 20. Februar bis 26. Juni 2007, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 42 Ustd.; Anmeldeschluss: 14. Februar; Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 143,50 · Kurs 071-7208

Aufbaustufe V

Sie erweitern Ihre Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz und üben vor allem das freie Sprechen.

Andrew Knight

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 3

Freitags, 16. Februar bis 15. Juni 2007, 9.30–12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 071-7215

Mona Meinshausen

Mittwochs, 21. Februar bis 6. Juni 2007, 10.40–12.10 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Minimum: 8 Teilnehmer; Anmeldeschluss: 14. Februar. Gebühr: EUR 86,00 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7210

Geraldine Krause

Lehrbuch: »Language in Use Intermediate«, Classroombook, ab Unit 5

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7214

Mary Adler

Donnerstags, 22. Februar bis 24. Mai 2007, 8.50–10.20 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Februar; Minimum: 6 Teilnehmer. Gebühr: EUR 88,00 · Kurs 071-7211

Gertrude Neun

Dienstags, 13. Februar bis 5. Juni 2007, 10.30–12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 071-7212

Gertrude Neun

Dienstags, 13. Februar bis 5. Juni 2007, 8.50–10.20 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 071-7217

Abendkurse

Grundstufe

Was Sie hier lernen:
Vor allem Sprechen und Verstehen, dazu auch Lesen und Schreiben.

Wie viel Sie lernen:
Auf der Grundstufe zunächst Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis, in etwa vier bis sechs Semestern. Fortsetzen können Sie dann auf der Aufbaustufe. Sie können auf der Grundstufe nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens das Kompetenzniveau A2 erreichen (siehe Seite 8).
Lernen zu Hause:
Nacharbeit zu Hause ist erforderlich! Wenig, aber regelmäßig.
Interessiert an einem Zertifikat?
Nach insgesamt etwa 250 Unterrichtsstunden können Sie eine Prüfung machen und ein Sprachzertifikat erwerben.
Wenn Sie noch gar kein Englisch können,
außer ein paar Brocken, dann ist ein Kurs Grundstufe I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie. Damit die echten Anfänger unter sich sind, ist vor der Anmeldung eine Beratung erforderlich. Die Beratungstermine finden Sie auf der vorherigen Seite.
Unser Unterricht ist erwachsenengerecht.
Die Themen im Lehrbuch und die Arbeitsformen im Unterricht sind auf Erwachsene ausgerichtet. Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme erst ab 17 Jahren sinnvoll.

Grundstufe I
Otfried Wolf

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »First Choice A1«, ab Unit 1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 3-464-01936-5). Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und Einstufung. Bitte beachten Sie die obigen Hinweise zur Grundstufe!

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 18.30–21.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 071-7226

Grundstufe II
Dr. Thanya Santacruz

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »First Choice A1«, ab Unit 9 (Cornelsen-Verlag, ISBN 3-464-01936-5)

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 18.00–20.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 071-7225

Sie sind im richtigen Kurs?
Great! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Tel. (0551) 49 52-13.

Grundstufe III
Daniel Möllenbeck

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: »First Choice A2«, ab Unit 1 (Cornelsen-Verlag, ISBN 3-464-01949-7)

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 18.00–20.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 071-7220

Grundstufe IV
Daniel Möllenbeck

Lehrbuch: »First Choice A2«, ab Unit 6 (Cornelsen-Verlag, ISBN 3-464-01949-7)

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 18.00–20.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 071-7224

Grundstufe V
Marina Cziesielsky

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 1, ab Unit 19

Donnerstags, 22. Februar bis 14. Juni 2007, 18.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 42 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 116,00 · Kurs 071-7221



“First left over the bridge, second right past the church, then straight on until you come to the roundabout, third exit out of that, keep left at the fork and it’s the fourth turning on the right after you pass the milk depot.”

English on Saturday – Intensivkurs Abschluss-Stufe
Andrew Knight

Lehrbuch: »New Headway English Course. Intermediate«, ab Unit 1 (Student’s Book, ISBN 3-464-13602-7, und Arbeitsbuch, ISBN 3-464-13601-9, mit Grammatik und Schlüssel)
Frisch und ausgeruht können Sie hier zügig und intensiv Englisch lernen. Dies ist der letzte Teil eines 3 Semester umfassenden Lehrgangs, in dem das ganze Englischprogramm durchgenommen wird. Vor allem Sprechen und Hörverstehen werden geübt, aber auch Lesen und Schreiben. Sie können dann im Jahr 2007 auf Wunsch das Cambridge-Sprachzertifikat „Preliminary English Test“ erwerben. Es bescheinigt Kenntnisse vergleichbar dem Realschulabschluss in Englisch (Kompetenzniveau B 1, s. S. 8).

Samstags, 17. Februar bis 9. Juni 2007, 9.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 75 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 184,00 · Kurs 071-7223

Aufbaustufe
Weiterhin liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller, und damit auch Wortschatz und Grammatik.
Auf der Aufbaustufe können Sie das Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens erreichen (siehe Seite 8).

Aufbaustufe II
Marina Cziesielsky

Lehrbuch: »The New Cambridge English Course«, Bd. 2, ab Unit 15

Mittwochs, 14. Februar bis, 6. Juni 2007, 18.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 071-7222

Aufbaustufe V
Hier können Sie Ihre Sprechfertigkeit und Ihr Hörverständnis üben, leichte Lektüre wie z.B. Zeitungsartikel lesen, den Wortschatz erweitern und Grammatik wiederholen.
Für Leute mit etwa 5–6 Jahren Schulenglisch (etwa Realschulenglisch).

Monika Henne

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7241

Monika Henne

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7244

Gertrude Neun

Montags, 12. Februar bis 4. Juni 2007, 16.30–18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 071-7239

Lassen Sie sich beraten!
Wenn Sie Vorkenntnisse – auch geringe – haben, besuchen Sie keinen Anfängerkurs! Meist können Sie mehr, als Sie glauben. Sie eilen bald den anderen davon, entmutigen sie, und selber langweilen Sie sich. Oder Sie haben zum Beispiel vor etwa 15 Jahren fünf Jahre lang eine Fremdsprache gelernt, sind seitdem aber völlig heraus, wollen nun Ihre Kenntnisse wieder aktivieren und sind unsicher, welchen Kurs Sie wählen sollen. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten sich – aus Bescheidenheit oder Unsicherheit – zu niedrig einstufen. Nehmen Sie darum bitte unsere Angebote zur persönlichen Einstufungsberatung wahr!

Telephoning Skills for Business

Christopher Ekanayake

Thumping heart? Sweaty brow? Trembling hands? Recognize the scenario? Yes, your phone is ringing and your display shows that it's that English speaking client again!
This course is designed to help you master such situations and come to grips with this major and unavoidable form of business communication. Learn to speak English on the phone confidently and effectively while maintaining the high level of politeness required in the modern business world.
Competence level: B1 (see page 8).

Freitag, 20. April, 16.30–20.00 Uhr, Samstag, 21. April 2007, 9.30–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 12. April; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 40,00 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7265

Effective Business Conversation

Christopher Ekanayake

Is English taking over at your work place? How effectively can you cope with this situation? Or do you sometimes feel like simply throwing it all away and escaping to some desert island? Those foreign visitors, those phone calls from out of the blue…
This course will help you to help yourself! It is geared towards developing and consolidating your speaking and listening skills and will help you to gain more self-confidence and fluency in day-to-day business situations such as socialising, telephoning, dealing with foreign clients and participating in meetings. Effective training in key communication contexts from which your future career will only benefit.
Competence level: B1 (see page 8).

Freitags/samstags, 15./16. und 22./23. Juni 2007, freitags, 16.30–20.00 Uhr, samstags, 9.30–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Anmeldeschluss: 31. Mai. Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 75,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7262

English for Meetings, Presentations and Discussions

Two-weekend course

Clement Wulf

This course presents strategies to help non-native English speakers improve their formal and oral presentation techniques in meetings, presentations, debates.
Contents: language speech planning, impromptu speeches, cross-cultural issues, pronunciation.
Advanced level: For people with a good command of spoken English!
Competence level: B2/C1 (see page 8).

Freitags/samstags, 15./16. und 22./23. Juni 2007, freitags, 17.00–20.30 Uhr, samstags, 9.30–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Anmeldeschluss: 31. Mai; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 79,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7284

Englische Sprachwochen – Bildungsurlaub

Allgemeinsprachliches und berufsbezogenes Englisch

Die Sprachwochen sind eine besonders intensive Form des Lernens: Eine Woche lang tauchen Sie so richtig in die fremde Sprache ein! Geboten wird Ihnen ein vielfältiges Programm, in dem Sprechen und Hörverstehen im Mittelpunkt stehen. – Drei Wochen vor Beginn findet eine Vorbesprechung statt, bei der über Inhalte und Ziele der Sprachwochen gesprochen wird und die Teilnehmer mit Hilfe eines kleinen Tests in die verschiedenen Kursgruppen eingestuft werden. Wer verhindert ist, möge sich bitte unbedingt melden, damit der Test zugeschickt werden kann (Tel. 4952-13/-11). – Die Sprachwochen sind im Land Niedersachsen nach dem Nds. Freistellungsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt. Hinweise dazu finden Sie auf S. 6. – Auch andere Interessenten können die Sprachwochen-Kurse belegen. – Parkmöglichkeiten: Parkhaus am Bahnhof (Sondertarif pro Tag, 8 Stunden: EUR 2,50) oder am Schützenplatz, ca. 7 Min. von der VHS.

Business English – Level B1

Christopher Ekanayake/Clement Wulf

Für Leute mit 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschulenglisch) oder vergleichbaren Kenntnissen. – Business English ist mehr als Wirtschaftsenglisch. Es wird in vielen Arbeitsfeldern benötigt, in denen man mit Kunden zu tun hat, z. B. Verkehrsunternehmen, Hotelgewerbe, Reisebüros, Uni-Instituten. Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen, Telefonieren, E-Mail-Schreiben – alles, was man im Verkehr mit Kunden können muss, dies in Partner- und Gruppenarbeit. Dazu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. – Kompetenzniveau: B1 (siehe Seite 8). Frühzeitige Anmeldung vor der Vorbesprechung ist ratsam.

Montag bis Freitag, 26. bis 30. März 2007, 9.00–17.00 Uhr; Info-Abend: Freitag, 2. März, 16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. März; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 126,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7272

Business English – Level B2

Shirley McCarthy

Advanced level, that is about 8–9 years Gymnasium English and a good command of spoken English. This language week places emphasis on the essentials of effective communication skills. It is intended as an opportunity for participants to develop confidence and fluency in key communication areas such as socializing, telephoning, and meetings. The material includes case studies, simulations, video material and research data, and will also be based on participant contribution in the form of video work, discussion and analysis. – Competence level: B2/C1 (see page 8).
Frühzeitige Anmeldung vor der Vorbesprechung ist ratsam.

Montag bis Freitag, 26. bis 30. März 2007, 9.00–17.00 Uhr; Info-Abend: Freitag, 2. März, 16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. März; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 135,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7274

Englische Sprachwoche für Krankenschwestern und Krankenpfleger

Marianne Koch/Geraldine Krause

Englisch als internationale Verkehrssprache wird in vielen Berufen unentbehrlich und so auch in pflegerischen Berufen. In dieser Sprachwoche können Sie vor allem Ihre Fertigkeiten im Sprechen und Verstehen wieder aktivieren und dies in praxisnaher Orientierung auf Situationen der Krankenpflege. Für Interessenten mit 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschulenglisch).

Montag bis Freitag, 26. bis 30. März 2007, 9.00–17.00 Uhr; Info-Abend : Freitag, 2. März, 17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. März; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 126,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7277

Allgemeinsprachliches Englisch – Level B1, halbtags

Heike Giesen

Für Leute mit ca. 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschulenglisch). – Diese Sprachwoche ist besonders für Teilzeitkräfte gedacht; sie kann aber auch von allen anderen Interessierten besucht werden. Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen, vielfältige Themen werden dabei in Partner- und Gruppenarbeit behandelt. Dazu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. – Keine Vorbesprechung zu dieser Sprachwoche, lassen Sie sich aber beraten! – Kompetenzniveau: B1 (siehe Seite 8).

Montag bis Freitag, 2. bis 6. Juli 2007, 9.00–12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.; Anmeldeschluss: 11. Juni; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 63,00 (inkl. 3,00 EUR für Lehrmaterial) · Kurs 071-7276

Allgemeinsprachliches Englisch – Level B2

Christopher Ekanayake/Clement Wulf

Für Leute mit 7 bis 9 Jahren Gymnasialenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen. – Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen, dies in anregender Partner- und Gruppenarbeit; dazu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. – Kompetenzniveau: B2 (siehe Seite 8). – Keine Vorbesprechung zu dieser Sprachwoche; lassen Sie sich aber beraten!

Montag bis Freitag, 2. bis 6. Juli 2007, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Anmeldeschluss: 11. Juni. Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 126,00 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7273

Activate Your English! – Auffrischungsprogramm

Allgemeinsprachliches Englisch und Englisch für den Beruf

Die Auffrischungskurse sind gedacht für Leute,

- die mal fünf, sechs, zehn oder mehr Jahre Englisch in der Schule (Realschule oder Gymnasium) hatten,
- die etwa zehn bis 15 Jahre „heraus« sind aus dem Englischen und glauben, „alles vergessen" zu haben
- und die vor allem das Sprechen wieder in Gang bringen wollen.

So läuft es im Kurs:

- Sie werden behutsam und entspannt wieder zum freien Sprechen motiviert,
- Sie aktivieren Ihren Wortschatz und wiederholen Grammatik,
- Sie lernen, von Mal zu Mal freier und lockerer zu reden,
- und Sie werden feststellen, wie viel von dem einmal Gelernten noch vorhanden ist und wie schnell es wiederkommt.

So weit kommen Sie voran: Sie schaffen in einem Semester zwar nicht das ganze Lehrbuchprogramm, aber Ihr Englisch bekommt auf jeden Fall einen produktiven Schub. Im nächsten Semester können Sie in einem Folgekurs das Lernen fortsetzen und das Lehrbuch beenden. Wir beraten Sie auch gern, in welcher anderen Weise Sie das Lernen fortsetzen können.

Und zu Ihrer Sicherheit: Wenn der Kurs zu leicht oder zu schwierig sein sollte, können Sie die Stufe wechseln oder auch in einen ganz anderen Teil des Englischprogramms umsteigen – auch mitten im Semester. Sprechen Sie mit Ihrer Kursleiterin, Ihrem Kursleiter oder mit der Fachbereichsleiterin! Eine rechtzeitige Anmeldung ist ratsam. Lassen Sie sich vorher beraten!

Allgemeinsprachliches Englisch – Stufe B1

Marisa McClure-Steinwachs

Ein Kurs für Leute mit etwa 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschule) oder vergleichbaren Kenntnissen. Im nächsten Semester kann das Lernprogramm auf Wunsch in einem Abschlusskurs beendet werden. – Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau B1 wieder aktivieren (siehe Seite 8).
Lehrbuch: »A New Start Refresher A2« (Cornelsen Verlag, ISBN 3-464-06166-3)

Montags, 19. Februar bis 2. Juli 2007, 9.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 071-7245

Allgemeinsprachliches Englisch – Stufe B1

Gunda Rauch

Ein Kurs für Leute mit etwa 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschule) oder vergleichbaren Kenntnissen. Im nächsten Semester kann das Lernprogramm auf Wunsch in einem Abschlusskurs beendet werden. Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau B1 wieder aktivieren (siehe Seite 8).
Lehrbuch: »A New Start. Refresher A2. Coursebook with Home Study« (Cornelsen-Verlag, ISBN 3-464-06166-3).

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 18.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 45 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 110,50 · Kurs 071-7253

Business English – Stufe B1

Christopher Ekanayake

Ein Kurs für Leute mit etwa 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschule) oder vergleichbaren Kenntnissen. Im nächsten Semester kann das Lernprogramm auf Wunsch in einem Abschlusskurs beendet werden. – Sie können hier Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau B1 wieder aktivieren (siehe Seite 8).
Lehrbuch: »Business Objectives. New Edition«. Student's Book (Cornelsen, ISBN 3-464-03749-5)

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 18.30–21.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 45 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 113,00 (inkl. EUR 2,50 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7251

Allgemeinsprachliches Englisch – Blockkurs, Stufe B2

Philip Brown

Für Leute mit 7 bis 9 Jahren Schulenglisch (Gymnasium) oder vergleichbaren Kenntnissen. – Sie hatten einmal Englischkenntnisse auf dem Kompetenzniveau B2 (siehe Seite 8), sind längere Zeit „heraus" und können hier nun vor allem Ihre kommunikativen Fertigkeiten wieder aktivieren.

Freitags/samstags, 20./21., 27./28. April und 11./12. Mai 2007, freitags, 16.30–20.30 Uhr, samstags, 10.30–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 36 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 104,00 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7249

Business English – Blockkurs, Stufe B1

Clement Wulf

Wenn Sie etwa 5/6 Jahre Englisch in der Schule gehabt haben (Realschulenglisch) und lange Zeit „heraus" sind, können Sie in diesem Blockkurs Ihr Englisch wieder aktivieren, und zwar bis zum Kompetenzniveau B1 (siehe Seite 8).

Freitags/samstags, 20./21., 27./28. April und 11./12. Mai 2007, freitags, 16.30–20.00 Uhr, samstags, 9.30–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 36 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 112,50 (inkl. EUR 5,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7248

Fortsetzung: Allgemeinsprachliches Englisch – Stufe B1

Gunda Rauch

Dieser Kurs setzt den Auffrischungskurs vom Herbstsemester fort. Leute, die nicht zu lange aus dem Englischen „heraus" sind, können hier ihre Sprachfertigkeiten, Wortschatz und Grammatik bis zum Kompetenzniveau B1 weiterentwickeln (siehe Seite 8).
Lehrbuch: »A New Start. Refresher A2«, ab Unit 9

Mittwochs, 21. Februar bis 6. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 14. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-7252

Fortsetzung: Business English – Stufe B1

Christopher Ekanayake

Der Kurs setzt den Auffrischungskurs vom Herbstsemester fort. Leute, die nicht zu lange aus dem Englischen „heraus" sind, können hier ihre Sprachfertigkeiten, Wortschatz und Grammatik bis zum Kompetenzniveau B1 weiterentwickeln (siehe Seite 8).
Lehrbuch: »Business Objectives. New Edition«. Student's Book (Cornelsen, ISBN 3-464-03749-5), ab Unit 7

Dienstags, 13. Februar bis 22. Mai 2007, 18.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 33 Ustd.; Anmeldeschluss: 6. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 101,50 (inkl. EUR 2,50 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7255

Sie sind im richtigen Kurs?

Great! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Telefon (0551) 4952-13.

Ergebnisse der Prüfungen zu den Cambridge-Zertifikaten VHS Göttingen Juni 2006

Allgemeinsprachliches Englisch

First Certificate in English
Erfolgsquote: International: 72 %
VHS Göttingen: 100 %

Certificate in Advanced English
Erfolgsquote: International: 70 %
VHS Göttingen: 100 %

Certificate of Proficiency in English
Erfolgsquote: International: 70 %
VHS Göttingen: 73 %

Business English

BEC Vantage
Erfolgsquote: International: 72 %
VHS Göttingen: 73 %

BEC Higher
Erfolgsquote: International: 75 %
VHS Göttingen: 82 %

An jeder der fünf Prüfungen nahmen jeweils ca. 10 Personen teil.

English Grammar

Philip Brown

Sie sind noch einigermaßen „drin“ im Englischen, möchten sich aber die Regeln der Sprache besser bewusst machen, um sich mündlich und schriftlich korrekt und differenziert ausdrücken zu können.
Dazu ist die Grammatik unerlässlich, aber sie ist kein Selbstzweck, sondern bleibt stets Mittel zur Kommunikation. Um diese geht es auch hier, und so kann Grammatik sogar Spaß machen!

Level B1

Für Leute mit 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschulenglisch) oder vergleichbaren Kenntnissen. Der Kurs bietet auch eine Vorbereitung für die Lehrgänge zum Cambridge First Certificate und zum Cambridge Business English Vantage. Kompetenzniveau: B1 (siehe Seite 8).

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 17.45–19.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 95,50 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7263

Level B2

Für Leute mit 8/9 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen.
Der Schwerpunkt liegt hier auf den komplexeren Strukturen. Der Kurs ist auch geeignet als Vorbereitung für die Lehrgänge zu den Cambridge-Sprachzertifikaten (Certificate in Advanced English und Business English Higher). Kompetenzniveau: B2 (siehe Seite 8).

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 95,50 (inkl. EUR 6,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7264

Cambridge Certificate – Prüfungslehrgänge

The certificates granted by the University of Cambridge (Syndicate) are the most widely recognized certificates of English as a foreign language in the world. The examinations are taken by 1,8 millions candidates a year in over 135 countries, and provide an international standard in one of the world’s most important languages. – The Cambridge Courses at the VHS Göttingen are designed as a preparation for the Cambridge Certificate examinations in June of each year. The examinations test the four traditional skills of speaking, listening, writing and reading; the courses offer practice in all these areas, as well as improving and refining the participants’ active knowledge of English. Participation in the courses is also possible without taking the examinations. – The courses should benefit all who are interested in accuracy and fluency in English for private or professional reasons. If anyone is in doubt as to which course would suit them best, the information evening is designed to offer counselling and advice to all potential course members. – More information about the Cambridge Certificates: www.CambridgeESOL.org

Cambridge First Certificate in English

Christopher Ekanayake

Successful FCE candidates are regarded as good users of English. They are able to use the language with some confidence, demonstrate knowledge of a wide range of vocabulary, and use appropriate communicative strategies in a variety of work, study and social situations. – The FCE is the most widely-taken in the range of Cambridge examinations in English as a foreign language with wide international currency as a general qualification in English at an intermediate level (comparable to the “Abitur”) and as an effective basis for further study. It has widespread recognition in commerce and industry, and by individual university faculties, polytechnics and other institutions. – Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: B 2 (s. p. 8).

Mittwochs, 31. Oktober 2007 bis 4. Juni 2008, 18.00–21.15 Uhr; Informationsabend am 18. September 2007, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 108 Ustd.; Minimum: 12 Teilnehmer. Gebühr: EUR 369,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 072-7291

Cambridge Certificate in Advanced English

Pauline Whitsey-Dyck

Successful CAE candidates are regarded as proficient users of English. They are able to use the language with ease and fluency and can cope confidently in most situations that would arise in an English-speaking country – socially, professionally and in higher education. The Certificate in Advanced English (CAE) meets the matriculation requirements of many British universities. The level of the Certificate in Advanced English is approximately two-thirds of the way between First Certificate and Proficiency. – Competence level: C1 (see page 8).

Mittwochs, 31. Oktober 2007 bis 4. Juni 2008, 18.00–21.15 Uhr; Informationsabend am 19. September 2007, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 108 Ustd.; Minimum: 12 Teilnehmer. Gebühr: EUR 369,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 072-7292

Cambridge Certificate of Proficiency

Clement Wulf

The CPE is the most respected certificate. Successful CPE candidates are regarded as very good users of English. They approach the linguistic competence of an educated native speaker, and are expected to be able to use English in a wide range of culturally appropriate ways. Candidates at this level have an extended range of vocabulary and a good command of style and register. – Competence level: C 2 (see page 8).

Mittwochs, 31. Oktober 2007 bis 4. Juni 2008, 18.00–21.15 Uhr; Informationsabend am 19. September 2007, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 108 Ustd.; Minimum: 12 Teilnehmer. Gebühr: EUR 369,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 072-7293

Fachberatung: Gundula Laudin · laudin@vhs-goettingen.de · 49 52-13 · Di 10–13, 15–16.30 Uhr, Do 10–13 Uhr

Cambridge Business English Certificates

Prüfungslehrgänge zu den Zertifikaten der University of Cambridge Syndicate

Die Weltsprache Englisch wird in vielen Berufen immer wichtiger. Kaum eine Stellenanzeige in der Zeitung, in der nicht in der Wirtschaft gute Englischkenntnisse verlangt werden. Unsere Lehrgänge, die auf den Erwerb der international bedeutendsten Englisch-Zertifikate vorbereiten, vermitteln Ihnen die Kenntnisse und Fertigkeiten, die Sie im englischsprachigen Geschäftsverkehr benötigen – im Sprechen, Hörverstehen, Leseverständnis und schriftlichen Ausdruck, aber das Hauptgewicht liegt auf den kommunikativen Fertigkeiten. Selbstverständlich können Sie an den Lehrgängen teilnehmen, ohne die Prüfung abzulegen. – Lassen Sie sich beraten!

Cambridge Business English Certificate Vantage

Christopher Ekanayake

BEC Vantage is a course in which communicative skills in a business context are practised. Contents of the course are based on the many situations encountered in an office where English is used, e.g. meeting people, dealing with visitors, telephoning. Reading practice includes understanding reports and letters. Written work focuses on notes, memos, and letters. Texts used for listening include conversations, short reports, telephone calls. – Competence level according to the Common European Framework of Reference for Language Learning: B 2 (see page 8).
Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse, die mindestens 6 Jahren Schulenglisch (Realschulabschluss) entsprechen und die aktiv präsent sein müssen. Sollten Ihre Sprachkenntnisse längere Zeit inaktiv gewesen sein, so empfehlen wir Ihnen sehr, zuvor den Kurs "English Grammar. Level B1" (S. 24) zur Vorbereitung auf den Lehrgang zu besuchen.

Montags, 29. Oktober 2007 bis 2. Juni 2008, 18.00–21.15 Uhr, und 1 Termin für Probeklausur, Informationsabend am 17. September 2007, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 108 Ustd.; Minimum: 12 Teilnehmer. Gebühr: EUR 369,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 072-7295

Cambridge Business English Certificate Higher

Clement Wulf

BEC Higher is a task-based examination intended to test the candidate's ability to use English communicatively in a business context. Special emphasis is placed on oral skills including socializing, negotiations, meetings and discussions. Reading, writing and listening skills are practised in authentic tasks which participants would need to deal with regularly in a business context. Such tasks include telephone conversations, presentations, reading and writing reports, memos, articles, letters.
As a rough guide, 8/9 years of school English ("Abitur" level) or a pass grade at Cambridge First Certificate or BEC Vantage is a suitable level for course entry. At any rate a good command of spoken English is expected. Should you feel you would like first to revise structures, the course "English Grammar. Level B2" (p. 24) is recommended. – Competence level: C1 (see page 8).

Montags, 29. Oktober 2007 bis 2. Juni 2008, 18.00–21.15 Uhr, und 1 Termine für Probeklausur, Informationsabend am 17. September 2007, 18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 108 Ustd.; Minimum: 12 Teilnehmer. Gebühr: EUR 369,00 (inkl. EUR 10,00 für Lehrmaterial) · Kurs 072-7296

Conversation

Level 1: Easy Conversation

It's Fun to Talk!

Have you always wanted to speak English freely? Are you afraid of talking to people in English, because you might make a mistake and people might laugh? Then this is the course for you! We would like to begin simply by talking about everyday subjects and getting to know other people who are interested in English. Materials used in the course: brief articles, stories, videos, games, cassettes, grammar and vocabulary exercises. Previous enrolment required.
Kompetenzniveau: B1 (siehe Seite 8).

Easy Conversation in the Morning

Marisa McClure-Steinwachs

Mittwochs, 21. Februar bis 6. Juni 2007, 10.40–12.10 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 87,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7256

Easy Conversation in the Evening

Ulrike Kruse

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7258

Level 2: Advanced Conversation

Patricia Shaw

This course is designed for people with a good command of spoken English. Subjects for discussion will be decided according to the interests of the participants. – Kompetenzniveau: B2/C1 (siehe Seite 8).

Advanced Conversation in the Morning

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 10.40–12.10 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 85,50 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7254

Advanced Conversation in the Evening

Dienstags, 20. Februar bis 26. Juni 2007, 18.40–20.10 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 87,00 (inkl. EUR 3,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7260

Sie sind im richtigen Kurs?
Great! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Tel. (0551) 49 52-13.

Fachberatung: Gundula Laudin · laudin@vhs-goettingen.de · 49 52-13 · Di 10–13, 15–16.30 Uhr, Do 10–13 Uhr

Zu den Kursstufen:

Auf den verschiedenen Kursstufen können Sie gemäß der Kompetenzskala des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ (siehe Seite 8) folgende Niveaus an Sprachfertigkeiten erreichen:

Grundstufe: Kompetenzniveau A2
Aufbaustufe: Kompetenzniveau B1
Oberstufe: Kompetenzniveau B2/C1

NORWEGISCH

INGER HALVORSEN

Grundstufe II

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: G. Manne: »Ny i Norge« (neue Ausgabe), ab Lektion 6

Mittwochs, 21. Februar bis 6. Juni 2007 (kein Unterricht am 16. Mai), 19.15–20.45 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 26 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-7630

Dienstags, 20. Februar bis 12. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 071-7632

Grundstufe IV

Lehrbuch: G. Manne: »Ny i Norge« (neue Ausgabe), ab Lektion 18
I vårsemesteret avslutter vi arbeidet med læreboka. Vi hører også norsk musikk og ser en film. Velkommen igjen!

Mittwochs, 21. Februar bis 6. Juni 2007 (kein Unterricht am 16. Mai), 17.30–19.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 26 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-7631

DÄNISCH

MERETE NIELSEN

Grundstufe II

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: A. Jöhnk: »Dänisch«, ab Lektion 7

Montags, 12. Februar bis 18. Juni 2007, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 7. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-7603

Oberstufe

Danmark, dejligst… Vi vil læse tekster af danske forfattere om København og om Sjælland. Desuden vil vi beskæftige os med egnsbeskrivelser, som giver os et indtryk af hovedstaden og dens omgivelser. Vi vil diskutere med hinanden og genopfriske grammatikken.

Montags, 12. Februar bis 18. Juni 2007, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 7. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-7605

ISLÄNDISCH



Grundstufe I

HEINRICH-WILHELM STOLZE

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.
Die isländische Sprache hat sich seit über 1000 Jahren nahezu unverändert erhalten, so dass die Isländer ihre alte Literatur wie die Lieder der Edda und die Sagas mühelos lesen können. Das ist einmalig in Europa, aber beeindruckend ist Island nicht nur für Sprach- und Literaturforscher, sondern diese Insel im Nordmeer bietet Geologen einen Einblick in die Kinderstube der Erde, Naturfreunden eine ungewöhnliche Flora und Fauna und Wanderern eine einzigartige und oft bizarre Landschaft.
In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in all das, was diese Insel so faszinierend macht, und Sie lernen von der Sprache schon so viel, dass Sie den Isländern und Isländerinnen das auch in einfachen Worten sagen können.

Mittwochs, 21. Februar bis 6. Juni 2007, 17.30–19.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterpaltz 10; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 14. Februar 2007; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-7640

SCHWEDISCH

Grundstufe I

GUN SCHMIDT

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Guttke: »Tala svenska«, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Groa-Verlag)
Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt des Kurses, und nach einem Semester können Sie schon so viel, dass Sie Ihre Ikea-Möbel auf Schwedisch kaufen können.

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7612

Grundstufe II

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Guttke: »Tala svenska«, ab Lektion 11

Dienstags, 13. Februar bis 5. Juni 2007 (Unterricht auch am 10. April), 19.40–21.10 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 071-7613

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 19.40–21.10 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7617

Grundstufe III

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Lehrbuch: Guttke: »Tala svenska«, ab Lektion 16

Dienstags, 13. Februar bis 5. Juni 2007, 16.00–17.30 Uhr (Unterricht auch am 10. April); VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Anmeldeschluss: 6. Februar; Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,00 · Kurs 071-7611

Aufbaustufe II

GUN SCHMIDT

Vi läser kortare texter och tidningsartiklar tillsammans och ägnar en viss tid åt grammatiska övningar som repetition.

Dienstags, 13. Februar bis 12. Juni 2007, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustd.; Anmeldeschluss: 7. Februar; Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 071-7610

Aufbaustufe IV

GUN SCHMIDT

Vi läser kortare texter och tidningsartiklar tillsammans och ägnar en viss tid åt grammatiska övningar som repetition.

Montags, 12. Februar bis 11. Juni 2007, 19.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustd.; Anmeldeschluss: 7. Februar; Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 071-7621

Oberstufe I

GUN SCHMIDT

Vi läser kortare texter och tidningsartiklar samt en roman av en modern författare och diskuterar om aktuella händelser. Vi ägnar en viss tid åt grammatiska övningar som repetition.

Mittwochs, 14. Februar bis 30. Mai 2007, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 8. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-7628

Oberstufe II

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Vi läser en roman. Med korta övningar repeteras grammatiken, och då och då lyssnar vi till svensk musik som omväxling till diskussionerna.

Dienstags, 13. Februar bis 5. Juni 2007 (Unterricht auch am 10. April), 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 071-7629

Oberstufe II

HOLLE-KATHRIN HÜTTMANN

Vi läser Mikael Niemis roman »Populärmusik från vittula«, diskuterar tidningsartiklar och lyssnar gärna på någon svensk sång då och då.

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7627

Sie sind im richtigen Kurs?
Fint! – Aber wenn das nicht der Fall sein sollte, und Sie fühlen sich überfordert oder unterfordert – dann lassen Sie sich beraten und wechseln den Kurs! Das ist auch mitten im Semester möglich. Rufen Sie uns an: Tel. (0551) 4952-13.

Fachberatung: H. Faridani · faridani@vhs-goettingen.de · 49 52-47 · Di, Do 10.00–13.00 Uhr, Do 15.00–16.30 Uhr

KROATISCH

Grundstufe II

Zrnka Meštrović

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Für einen Ferienaufenthalt in Kroatien oder für den Austausch mit kroatrischen Freunden erwerben Sie grundlegende sprachliche Fertigkeiten, die Sie auch in anderen Gegenden des ehemaligen Jugoslawiens anwenden können.
Herzlich willkommen – „Dobro nam dosli!"

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 86,50 (inkl. Euro 4,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7750

POLNISCH

Grundstufe I

Für Schnell-Lerner

Beata Alicja Suchanek

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »Witam!« Der Polnischkurs, Hueber Verlag, ab Lektion 1
Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen, so dass Sie rasch lernen, sich in den typischen Alltagssituationen zu verständigen; dazu lernen Sie für Beruf und Reise viel Interkulturelles.
Der Kurs eignet sich für geübte Sprachlernende.

Mittwochs, 18. April bis 11. Juli 2007, 19.45–21.15 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 26 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-7734

Grundstufe II

Maria-Anna Radwanska-Nowak

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Witam!« Der Polnischkurs, Hueber Verlag, ab Lektion 4

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 19.45–21.15 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 83,50 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7731

Grundstufe IV

Maria-Anna Radwanska-Nowak

Lehrbuch: »Witam!« Der Polnischkurs, ab Lektion 8

Dienstags, 13. Februar bis 26. Juni 2007, 19.30–21.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 83,50 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7730

Grundstufe VI

Maria-Anna Radwanska-Nowak

Lehrbuch: »Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Polnisch«, ab Lektion 10

Dienstags, 20. Februar bis 26. Juni 2007, 17.45–19.15 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 85,00 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7732

Aufbaustufe

Maria-Anna Radwanska-Nowak

Neben dem Lehrbuch wird viel mit kleinen literarischen Texten und Sachtexten zu verschiedenen Themen gearbeitet. Lehrbuch: »Z polskim na ty« von Ewa Lipinska, Universitas-Verlag (über Hueber bestellbar)

Mittwochs, 21. Februar bis 6. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 14. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 86,50 (inkl. EUR 2,50 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7737

RUSSISCH

Grundstufe I für Schnell-Lerner

Elena Worobjow

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Kljutschi« 1, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)
Sie lernen in zügigem Tempo. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen, und nach einem Semester können Sie schon so viel, dass Sie sich in Moskau eine Fahrkarte für die Transsibirische Eisenbahn samt Reiseproviant kaufen können.

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7724

Grundstufe II

Vera Feller

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Kljutschi« 1, ab Lektion 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7720

Grundstufe III

Vera Feller

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Kljutschi« 1, ab Lektion 4

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7725

Grundstufe V

Vera Feller

Lehrbuch: »Kljutschi« 1, ab Lektion 7

Dienstags, 20. Februar bis 26. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-7721

Grundstufe VI

Elena Worobjow

Lehrbuch: »Kljutschi« 1, ab Lektion 9

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7722

Aufbaustufe III

Vera Feller

Für fortgeschrittene Lerner
Lehrbuch: »Kljutschi 2«, ab Lektion 4
In diesem Kurs kann das Niveau B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen erreicht werden.

Donnerstags, 22. Februar bis 14. Juni 2007, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-7723

ARABISCH

Neu!

Arabisch für die Reise

Jasmina Heritani

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Für eine Reise in arabischsprachige Länder erwerben Sie notwendige sprachliche Fertigkeiten, um sich in verschiedenen Alltagssituationen mündlich verständigen und wichtige Hinweis-Schilder lesen zu können.

Donnerstags, 26. April bis 5. Juli 2007, 17.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7801

Grundstufe II

Mohamed Mansour Al-Masri

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Tawfik Borg: »Modernes Hocharabisch«, Bd. 1, ab Lektion 5

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 82,50 · Kurs 071-7800

CHINESISCH

Grundstufe II

Dr. Lingyun Fang

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Ausländer lernen Chinesisch«, ab Lektion 8

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 19.00–20.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 30 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 83,50 (inkl. EUR 1,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7812

Grundstufe IV

Dr. Lingyun Fang

Lehrbuch: »Ausländer lernen Chinesisch«, ab Lektion 17

Donnerstags, 22. Februar bis 14. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Februar; Minimum: 8 Teilnehmer. Gebühr: EUR 86,00 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7811

Aufbaustufe I

Dr. Lingyun Fang

Lehrbuch: »Ausländer lernen Chinesisch«, ab Lektion 25

Montags, 19. Februar bis 18. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustd.; Anmeldeschluss: 12. Februar; Minimum: 5 Teilnehmer. Gebühr: EUR 126,50 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7817

Aufbaustufe II

Dr. Lingyun Fang

Lehrbuch: »Ausländer lernen Chinesisch«, Bd. 2, ab Lektion 38

Montags, 19. Februar bis 18. Juni 2007, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 26 Ustd.; Anmeldeschluss: 12. Februar; Minimum: 5 Teilnehmer. Gebühr: EUR 124,50 · Kurs 071-7810

Chinesische Sprachwoche

(angekündigt im Herbstsemester 2006)
Dr. Lingyun Fang/Jianyun Donnert

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Hinsichtlich der zunehmenden wirtschaftlichen und kulturellen Beziehungen zu China gewinnt das Chinesische auch in Deutschland an Bedeutung. Die beiden Kursleiterinnen vermitteln Grundkenntnisse Ihrer Muttersprache und vielfältige landeskundliche Einblicke. Der Schwerpunkt liegt auf der (relativ rasch erlernbaren) mündlichen Kommunikation. Die Sprachwoche steht allen Interessierten offen.
Lehrbuch: »Praktisches Lehrbuch Chinesisch« (Langenscheidt)

Montag bis Freitag, 5. bis 9. Februar 2007, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Kurzentschlossene können sich noch der Sprachwoche anschließen; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 120,00 · Kurs 062-7815

> Deutsche Gebärdensprache (DGS)
wird wieder ab Sept. 2007 angeboten.

JAPANISCH

Grundstufe I

Fujiko Takai

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: »Japanisch bitte!«
Zur Grundlage der japanischen Sprache gehören neben dem Lautsystem und der Grammatik drei Schriftarten (Hiragana, Katakana und Kanji). Beginnend mit der Aussprache von Fremdwörtern im Japanischen werden neue Wörter mit Hilfe der Silbenschrift Hiragana schrittweise eingeführt. Sie erlernen einfache Sätze aus typischen Alltagssituationen in Form von Kurzdialogen. Zudem erhalten Sie praktische Informationen zur Kultur und Landeskunde Japans, wie etwa zum Konzept der Höflichkeitsformen.

Donnerstags, 12. April bis 12. Juli 2007, 18.30–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 26 Ustd.; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 73,00 (inkl. EUR 1,50 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7821

Grundstufe II

Eiko Uchida

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Japanisch bitte!«, ab Lektion 7

Mittwochs, 11. April bis 11. Juli 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 28 Ustd.; Anmeldeschluss: 4. April; Minimum: 10 Teilnehmer. Gebühr: EUR 79,00 (inkl. EUR 2,00 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7820

Grundstufe IV

Fujiko Takai

Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: »Japanisch bitte!«, ab Lektion 9

Dienstags, 6. März bis 3. Juli 2007, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 26 Ustd.; Anmeldeschluss: 27. Februar; Minimum: 7 Teilnehmer. Gebühr: EUR 90,50 (inkl. EUR 1,50 für Lehrmaterial) · Kurs 071-7822

Information und Beratung

Fachbereich Berufliche Bildung:
kaufmännische Lehrgänge und Seminare,
Kommunikation und Firmenschulung

Fachberatung:
Hans-Dieter Rittmeier,
Betriebswirt (Fachbereichsleiter)
E-Mail: rittmeier@vhs-goettingen.de
Telefonische Beratung: (0551) 49 52-36
Dienstags/donnerstags, 9.00–12.00 Uhr
Persönliche Beratung: nach Absprache

Sachbearbeitung
Bescheinigungen
Zeugnisse/Prüfungen:
Monika Schneider (Sekretariat)
E-Mail: schneider@vhs-goettingen.de
Telefon (0551) 49 52-25, Fax 49 52-32
Öffnungszeiten: Mo–Fr, 9.00–13.00 Uhr

- **Freie Kursplätze: Tel. (0551) 49 52-0/-39 oder: www.vhs-goettingen.de**
- **Anmeldung/Rücktritt/Ummeldung: Tel. (0551) 49 52-39**
- **Anmeldung per Fax: (0551) 49 52-32**
- **Anmeldung per E-Mail: info@vhs-goettingen.de**

Inhaltsverzeichnis

Die neue deutsche Rechtschreibung

MARIA HALD

Am 1. August 2006 wurden die neuen Rechtschreibregeln bindend. Durch die Neuregelungen erleichtert sich das Schreiben, ohne dass sich das vertraute Schriftbild unserer Sprache wesentlich ändert. Anhand einfacher Übungsbeispiele wollen wir Ihnen die wichtigsten Regeln der neuen Rechtschreibung durchschaubar darstellen, damit Sie diese im Alltag leicht handhaben können.

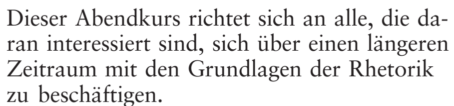
Samstag, 17. März 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Vormittag, 4 Ustd. Gebühr: EUR 12,00 · Kurs 071-4100●

Grundkurs Rhetorik

Neu!



AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/MEDIATORIN



Dieser Abendkurs richtet sich an alle, die daran interessiert sind, sich über einen längeren Zeitraum mit den Grundlagen der Rhetorik zu beschäftigen.
Im Kurs werden Ihnen Grundkenntnisse zur Rhetorik, zur freien Rede und Gesprächsführung vermittelt, Sie können Ihr persönliches Auftreten und Ihre Wirkung auf andere überprüfen und verbessern.
Inhalte: Grundlagen der Rhetorik; Umgang mit „Lampenfieber"; persönliche Vorbereitung auf eine Rede/ein Gespräch; souveränes Verhalten und Auftreten.
Dazu werden gezielt Übungen zur Sprechtechnik (Atem, Stimme, Artikulation, Sprechausdruck), sprachlichen Gestaltung (Strukturierung, Gliederung von Rede- und Gesprächsbeiträgen, Sprachstil, Argumentation, Gesprächsführung) und Körpersprache (Präsentation, persönliches Auftreten) angeboten.
Die praktischen Übungen werden durch Gruppen- und Video-Feedback begleitet.

Mittwochs, 25. April bis 13. Juni 2007, 18.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Abende, 32 Ustd. Gebühr: EUR 101,00 · Kurs 071-4122

Rhetorik für Studierende

Neu!

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS, MEDIATORIN

Referate und Prüfungen werden gerne verdrängt, die Vorbereitungen zeitlich hinausgeschoben und schließlich oft unter Zeitdruck erledigt.
Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die effizienter und souveräner mit Referats- und Prüfungssituationen umgehen möchten.
Inhalte: Zeitmanagement; Vorbereitungsschritte für Referate und Prüfungen; Konzepte zur Strukturierung; Diskussionsleitung über die inhaltlichen Schwerpunkte Präsentation, Körpersprache und sprecherischer Ausdruck.
Mit praktischen Übungen (Video) wird die persönliche Präsentation reflektiert, durch das Gruppen- und Video-Feedback können Sie Ihre Selbstwahrnehmung bewusster einschätzen und Veränderungen Ihres persönlichen Auftretens erproben.

Freitag, 20. April, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 21. April, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 22. April 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Wochenende, 22 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-4121

Miteinander arbeiten, miteinander reden

JUTTA HARTE, SUPERVISORIN DGSV

Ob am Ausbildungs- oder Arbeitsplatz, in der Schule, in der Familie oder im Freundeskreis, überall haben wir es mit Menschen zu tun. Überall sind wir mit Menschen im Gespräch. Wir stellen aber immer wieder fest, dass wir nicht so verstanden werden, wie wir es gerne möchten. Woran liegt das? Sie erhalten Informationen zu Gesprächsführung und werden Ihr eigenes Gesprächsverhalten in der Wirkung auf andere erkunden. Dabei entdecken Sie, was Sie verändern können.
Besser kommunizieren alleine reicht aber oft nicht. Es gehören auch bestimmte Formen der Kontaktgestaltung dazu. Welche sind das? Wozu sind sie gut? Wie wirken sie im beruflichen Alltag? Das Für und Wider von Umgangsformen soll praktisch erarbeitet werden.
Inhalte:
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit;
- Möglichkeiten und Grenzen der Kommunikation;
- Körpersprache als Wirkfaktor verstehen lernen;
- Umgangsformen im Betrieb. Was spricht dafür und was dagegen?

Am ersten Wochenende erarbeiten Sie Ihr eigenes Lernziel. Sie erproben sich im Laufe der Woche in Ihrem Alltag, und am darauf folgenden Samstag reflektieren Sie Ihre Erfahrungen in der Gruppe.
Was hat sich bewährt? Was möchte ich anders gestalten? Welche Wirkung hat sich als günstig erwiesen? So wird der Transfer in den Alltag erleichtert.
Achtung: Mehr Erfolg durch geringe Teilnehmerzahl!

Freitag, 4. Mai, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 5. Mai, 10.00–17.30 Uhr, Samstag, 12. Mai 2007, 10.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 90,50 · Kurs 071-4105

Gestaltung der Freien Rede – Präsentation

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/MEDIATORIN

Für Teilnehmer/innen, die das freie Sprechen und die Präsentation vor einer Gruppe erlernen möchten.
Inhalte: Grundlagenkenntnisse zur freien Rede und Präsentation; Konzepte zum Redeaufbau, Präsentationstechniken, Vorbereitung eines Beitrags; Stichwortkonzept; Formulierungshilfen, rhetorische Stilmittel, praktische Rede- und Präsentationsübungen mit Gruppen- und Video-Feedback.
Ziele des Seminars:
- Abbau von Rede- und Sprechhemmungen;
- Erweiterung der Selbsteinschätzung und Selbstwahrnehmung;
- Kenntnisse über die Grundlagen der Rhetorik, der freien Rede und der Präsentation;
- Verbesserung des persönlichen Redeverhaltens und Auftretens;
- Einschätzung der individuellen Körpersprache und der persönlichen Wirkung.

Freitag, 16. März, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 17. März, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 18. März 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Wochenende, 22 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-4123

Stimmbildung und Sprechtraining

CHRISTIAN RÖMER, STAATL. GEPR. ATEM-, SPRECH-, STIMMLEHRER NACH SCHLAFFHORST UND ANDERSEN

Wie wir etwas sagen, hinterlässt oft einen größeren Eindruck auf unser Gegenüber als das, was wir sagen. Stimmklang und Körpersprache bestimmen, wie wir von anderen in einer Kommunikationssituation wahrgenommen und eingeschätzt werden.
In diesem Seminar werden Wege aufgezeigt, wie Sie Ihren Stimmklang, Ihr Sprechen und Ihre Atmung nutzen können, um individuell und authentisch ihr Anliegen zu kommunizieren. Im ersten Teil werden Basisfunktionen erarbeitet, im zweiten stehen Ihre persönlichen Bedürfnisse im Vordergrund. Ziel ist es, Ihre stimmlichen und sprecherischen Fähigkeiten bei Präsentationen, Vorträgen, Reden und Moderationen zu verbessern.
Inhalte: Verbesserung der Artikulation; Erweiterung der Sprechmelodie und des Stimmklangs; Verminderung der Stimmbelastung; Atemführung; mühelos laut und lange reden; Erarbeiten einer äußeren und inneren Haltung; Mimik und Gestik; Reden vor einer Gruppe; Stimmhygiene.
Methoden: Gruppen- und Einzelarbeit, praktische Übungen, eigene Präsentation vor der Gruppe, Gespräche und Feedback-Runden in der Gruppe.

Freitags, 13. April/4. Mai, 17.30–21.00 Uhr, samstags, 14. April/5. Mai 2007, 10.00–17.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 2 Wochenenden, 26 Ustd. Gebühr: EUR 106,00 · Kurs 071-4110

Wirkungsvolles Sprechen – sicheres Auftreten

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/MEDIATORIN

Unsere Wirkung auf andere wird durch unsere persönlichen Auftretensmuster geprägt. Das, *was* wir sagen, die Vermittlung unserer Inhalte, wird dadurch, *wie* wir etwas sagen, beeinflusst. So wirken sprecherischer Ausdruck und unsere Körpersprache an der Mitteilung, der Wirkung der Inhalte entscheidend mit.
Ziele dieses Seminars sind:
- genauere Selbsteinschätzung des persönlichen Auftretens und der persönlichen Wirkung durch Erfahrung der Fremdeinschätzung und Video-Feedback;
- Erarbeitung positiver individueller Verhaltensweisen zur Stärkung der persönlichen Ausstrahlung und Kompetenz.

Inhalte:
- Vermittlung des Zusammenhangs von persönlicher Ausstrahlung, Körperhaltung und sprecherischem Ausdruck;
- praktische Übungen zum zielgerichteten Sprechen;
- Übungen zu Atem, Artikulation, sprecherischer Ausdrucksfähigkeit, Körpersprache;
- Präsentation vor der Gruppe;
- Verhalten im Gespräch, in der Diskussion.

Dieses Seminar ist ein Einstiegsseminar, zu einzelnen Themenbereichen werden Intensivseminare angeboten.

Freitag, 9. März, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 10. März, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 11. März 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Wochenende, 22 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-4120

Selbstbewusst auftreten und sprechen

Rhetorik für Frauen

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/ MEDIATORIN

Für viele Frauen ist es einfacher, Erfahrungen über ihre persönliche Wirkung unter Frauen zu sammeln. In diesem Kurs werden Sie eine neue Sichtweise für Ihr persönliches Auftreten und Ihre Wirkung auf andere erfahren. Gemeinsam werden wir durch praktische Präsentationsübungen, Übungen zur Körpersprache und zum sprecherischen Ausdruck (Atmung, Stimme, Artikulation) an Ihrem persönlichen Rede- und Auftretensprofil arbeiten. Die praktischen Übungen werden begleitet durch Gruppen- und Video-Feedback, so dass Sie eine genauere Einschätzung Ihrer eigenen Selbstwahrnehmung und Ausstrahlung (Fremdwahrnehmung) bekommen.
Ziel des Seminars ist es, dass Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und Ihre persönliche Kommunikations- und Handlungsfähigkeit erweitern und zielgerechter einsetzen können.

Freitag, 4. Mai , 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 5. Mai, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 6. Mai 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Wochenende, 22 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-4124

Körpersprache im Beruf

Was wir ohne Worte sagen

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/ MEDIATORIN

Was haben Engagement und Persönlichkeit mit Körpersprache und Sprechen zu tun? Sehr viel! Denn über körpersprachliche und sprecherische Signale vermitteln wir uns unmittelbar unserem Gegenüber. Wir werden als sympathisch, eher unsympathisch oder gleichgültig eingeschätzt. Dadurch lösen wir die entsprechenden Reaktionen unseres Gegenübers aus, ohne dass uns dieser Wirkungsmechanismus jeweils bewusst wird. Mitunter kann es zu Missverständnissen in unserer Kommunikation kommen.
Ziele des Seminars sind, dass

- Sie sich über ihren körpersprachlichen und sprecherischen Ausdruck und Ihre Wirkung bewusster werden;
- Sie Ihren persönlichen Ausdruck wirkungsvoll und zielgerichtet einsetzen können;
- Sie selbstbewusster und engagierter im Berufsalltag auftreten können.

Das Seminar wird mit praktischen Übungen zur Körpersprache und zum Sprechausdruck gestaltet. Dabei werden Präsentations- und Gesprächssituationen einbezogen. Das Gruppen- und Video-Feedback ermöglicht eine genauere Selbsteinschätzung.

Freitag, 8. Juni, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 9. Juni, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 10. Juni 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Wochenende, 22 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-4125

Gespräche überzeugend gestalten und führen

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/ MEDIATORIN

Sie möchten aktiver an Gesprächen teilnehmen und Ihre Diskussionsfähigkeiten erweitern.
In diesem Seminar erlernen Sie Argumentations- und Gesprächsstrategien, damit Sie mehr Sicherheit und Überzeugungskraft in Ihrem persönlichen Gesprächsverhalten gewinnen und somit konstruktiv Gespräche und Diskussionen mitgestalten können.
Im Seminar wird mit praktischen Übungen zu unterschiedlichen Gesprächssituationen gearbeitet. Durch das Gruppen- und Video-Feedback können Sie Ihr persönliches Gesprächsverhalten überprüfen und verbessern.
Inhalte: psychologische Grundlagen der Gesprächsführung; Kenntnisse über Gesprächsaufbau und -dynamik; Vermittlung von Argumentations- und Gesprächstechniken; Verhaltensstrategien in unterschiedlichen Gesprächssituationen; konstruktiver Umgang mit Konflikten.

Freitag, 13. April, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 14. April , 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 15. April 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Wochenende, 22 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-4126

Moderation von Gesprächen und (Team-)Besprechungen

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/ MEDIATORIN

Die Moderation von Gesprächen beinhaltet ein hohes Maß an Verantwortung für den Ablauf von Gesprächen und die erfolgreiche Entwicklung von Teams. Moderation erfordert viel Flexibilität sowie Einfühlungsvermögen in die Teilnehmenden, um den Gesprächsverlauf sowohl Ergebnis orientiert als auch für die Beteiligten zufrieden stellend und motivierend steuern zu können.
Inhalte des Seminars:

- Aufgaben des Moderators/der Moderatorin;
- Gesprächsstruktur und Gesprächsmechanismen;
- Regeln und Techniken der Moderation;
- Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen;
- motivierende Teamführung;
- praktische Übungen zur Erweiterung der persönlichen Moderationskompetenz
- Video- und Gruppen-Feedback.

Freitag, 22. Juni , 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 23. Juni, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 24. Juni 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Wochenende, 22 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-4127

Videotraining Rhetorik

Rhetorik für Routinierte

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS/ MEDIATORIN

Eigentlich können Sie das alles schon: Sie sind in Ihrer Praxis mit freiem Reden, Argumentieren und der Handhabung von Gesprächssituationen vertraut. Aber Sie möchten Ihr persönliches Auftreten, Ihren Stil und Ihre Wirkung verbessern. Sie möchten den einen oder anderen Tipp und Kniff kennen lernen, wie Sie Ihre Präsentation und Gesprächsführung mit mehr Überzeugungskraft und Spannung gestalten können. Dieses Seminar bietet viel Freiraum für praktische Übungen, die durch Video- und Gruppen-Feedback begleitet werden. Die Schwerpunkte des Seminars und die Notwendigkeit der Vermittlung von theoretischen Informationen werden mit den Teilnehmenden abgesprochen.

Freitag, 29. Juni, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 30. Juni, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 1. Juli 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Wochenende, 22 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-4129

Gespräche führen – frei vor anderen sprechen

Wochenseminar – Bildungsurlaub

Elke Drewes, Rhetoriktrainerin DGSS

Sie möchten Unsicherheiten in Redesituationen verlieren und so sprechen, dass Ihnen andere zuhören. Sie möchten Gesprächspartner und -situationen besser einschätzen und Gespräche bewusst und zielorientiert steuern.
Dieses Seminar richtet sich an alle, die aus beruflichen Gründen ihre Rede- und Gesprächstätigkeit verbessern wollen. Im Mittelpunkt stehen rhetorische Übungen mit Video-Feedback zu Körpersprache, Sprech- und Sprachstil, Rede- und Argumentationsaufbau, Gesprächsanalysen aus dem Alltag der Teilnehmer sowie situationsangemessene Strategien der Gesprächsführung. Infos Bildungsurlaub s. S. 6.

Montag bis Freitag, 19. bis 23. März 2007, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Tage, 40 Ustd. Gebühr: EUR 158,00 · Kurs 071-4130

Präsenz und Ausstrahlung

Annette Gunkel, Dipl.-Schauspielerin

Souveränes Auftreten und eine glaubwürdige Körpersprache sind ein Schlüssel zu Ihrem beruflichen Erfolg. Unter Anleitung einer Schauspielerin steigern Sie die Ausdruckskraft Ihrer Stimme und lernen Methoden kennen, sich eindrucksvoll zu präsentieren. Sie erkennen Ihre bisherigen Strategien, lernen diese zu optimieren und erfahren, wie Sie sich auch in schwierigen beruflichen Situationen effektiv darstellen und mit Charme und Souveränität andere von sich überzeugen können.

Freitag, 16. März, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 17. März 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 51,00 · Kurs 071-4150

Lampenfieber reduzieren

Annette Gunkel, Dipl.-Schauspielerin

Sich wohl zu fühlen, statt Trockenheit im Hals und Beklemmung zu haben – kann man das lernen? Welche Faktoren verursachen Lampenfieber, und wie lässt es sich verringern? Wie reagiere ich bei Zwischenrufen aus dem Publikum?
Öffentliche Auftritte gehören selbstverständlich zum beruflichen Alltag und doch erleben die meisten Menschen die Konfrontation mit dem Publikum eher als Qual. Mit schauspielerischen Techniken lernen Sie, frei und spontan Ihr Anliegen zu vermitteln. Am Beispiel von Stresssituationen werden spielerisch individuelle Strategien für den persönlichen Umgang mit Lampenfieber entwickelt und der Einsatz von Körpersprache und Stimme verbessert. Das Lampenfieber wird verringert und der Genuss an öffentlichen Auftritten erhöht.

Freitag, 20. April, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 21. April 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 51,00 · Kurs 071-4151

Selbstsicherheit im Umgang mit anderen

Annette Gunkel, Dipl.-Schauspielerin

Die Konkurrenz schläft nicht. Ob in der Arbeitswelt, in der Öffentlichkeit oder im privaten Rahmen; es reicht nicht, selbst zu wissen, wer man ist und was man kann und will, sondern man muss dies ohne Scheu, aber auch ohne Übertreibung nach außen vermitteln können. Dazu gehören der souveräne Umgang mit den eigenen „Schokoladen- und Schattenseiten“, das Lösen von Blockaden und der Mut, Neues auszuprobieren. Ebenso hilfreich ist es zu erfahren, wie Selbstwahrnehmung und das Bild, das andere von einem haben, differieren und wie man beide Seiten in Einklang bringen kann. Sie erleben in diesem Kurs, wie Sie Klarheit und Selbstsicherheit erreichen und authentisch sich und Ihr Anliegen „rüberbringen“ können.

Freitag, 11. Mai, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 12. Mai 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 51,00 · Kurs 071-4152

Die Kunst des Fragens

Dietmar Lück, Dipl.-Sozialwirt

Sie können mit Fragen einen lebendigen Dialog gestalten, Missverständnisse klären, ein Problem einkreisen oder auch Neues erfahren.
Inhalte:

- Fragearten und ihre typischen Anwendungen;
- Wirkungskraft durch zielgerichtetes Fragen;
- Schlüsselfragen für eine strategische Gesprächsführung;
- motivierende Fragetechniken;
- aktives Zuhören;
- Fragetechniken zur Einwandbehandlung;
- Erfolgssicherung und Rückmeldung.

Samstag, 28. April 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 071-4153

BERUFLICHE PERSPEKTIVEN

Ihre Potenziale richtig einsetzen

Sabine Bier, Dipl.-Soz., Beratung und Training

Unüberschaubar groß ist heute der Marktplatz der beruflichen Möglichkeiten. Zufriedenheit im Beruf erreichen Sie jedoch erst, wenn Ihre Potenziale mit den Anforderungen des Arbeitsplatzes weitgehend übereinstimmen. Sie erstellen im Seminar Ihr Qualifikations- und Persönlichkeitsprofil in Hinblick auf die eigenen Berufsziele. Dazu werden wir mit praktischen Übungen Ihre bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten ermitteln und mit den Arbeitsplatzanforderungen Ihrer Berufsziele vergleichen.

Samstag, 14. April 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 52,00 · Kurs 071-4201

Bewerbungsbriefe gut formulieren

Britta Skaliks

Kurz, knackig und interessant sollte es sein, das Anschreiben zu Ihrer Bewerbung. Wer hat noch Zeit, im Berufsleben viel zu lesen? Durch ein gezieltes Anschreiben hebt sich Ihre Bewerbung vielleicht von dem Stapel der übrigen Bewerbungen ab. Einleitung, Präsentation und Schluss sollten individuell und immer auf das angesprochene Unternehmen zugeschnitten werden. Doch das ist oft leichter gesagt als getan. In diesem Seminar lernen Sie, worauf es beim Schreiben eines Bewerbungsbriefes ankommt, damit Ihr Anschreiben gerne gelesen wird und Neugierde weckt.
Inhalte: Stil und Sprache eines Bewerbungsbriefes in Theorie und Praxis.

Mittwoch, 18. April 2007, 18.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd. Gebühr: EUR 19,50 · Kurs 071-4202 ●

Erstellen von Bewerbungsmappen

Britta Skaliks

Der erste Schritt in ein neues Unternehmen ist eine gut und passend zusammengestellte Bewerbungsmappe. Hier bekommen Sie aktuelle Tipps und Tricks für die Praxis vermittelt. Besprochen werden alle wichtigen Unterlagen vom Anschreiben bis zu den Zeugnissen. Sie erhalten erprobte Hinweise zur Auswahl eines guten Bewerbungsfotos und erfahren, wie der Lebenslauf gestaltet werden sollte. Muster-Bewerbungsunterlagen unterstützen Sie bei der Erstellung der eigenen Bewerbung.

Freitag, 20. April 2007, 18.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd. Gebühr: EUR 19,50 · Kurs 071-4203 ●

Erfolgreiche Jobsuche im Internet

ROBERTO KOHLSTEDT

Sie suchen einen neuen Arbeitsplatz und wollen dabei das Internet nutzen. Sie wollen wissen, worauf es bei der Bewerbung per E-Mail oder Online-Formular ankommt. Sie werden in Job-Maschinen und auf Firmenseiten sehen, wie Sie gezielt an geeignete Job-Angebote gelangen. In praktischen Übungen am Computer erfahren Sie alles, was Sie für eine erfolgreiche Online-Bewerbung brauchen.
Der Kurs richtet sich an Arbeitssuchende mit EDV-Kenntnissen (WINDOWS, Winword) und ersten Interneterfahrungen.

Samstag, 14. April 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 52,00 · Kurs 071-4204

FIT für die „erfolgreiche" Jobsuche?

Dieses Kompaktseminar wurde inhaltlich speziell auf Arbeitssuchende ausgerichtet. Ziel ist es, im Ergebnis eindeutige und klare Erkenntnisse über die eigenen fachlichen sowie persönlichen Fähigkeiten zu erhalten, die für eine erfolgreiche Wiederaufnahme eines qualifizierten Arbeitsverhältnisses von Bedeutung sind. In systematischer Arbeitsweise werden Sie mit uns gemeinsam alle grundlegenden Einzeldaten zu Ihrer Person und zum Arbeitsmarkt erarbeiten. Darüber hinaus lernen Sie, die notwendigen Formalien zu erfüllen, unterschiedliche strategische Vorgehensweisen zur Arbeitsplatzfindung anzuwenden und Ihre beruflichen Chancen richtig einzuordnen.
Das Seminar wird Sie mit den wesentlichen Werkzeugen ausstatten, deren Einsatz der aktuelle Arbeitsmarkt im Rahmen der Neubesetzung von Arbeitsstellen von seinen Bewerbern verlangt. Zum Seminarende werden Sie wissen, welche beruflichen Wege und Alternativen für Sie realistisch sind und welche fachlichen und persönlichen Defizite zum Zweck des Erreichens des gewünschten Erfolges noch ausgeglichen werden sollten.
Inhalte: Berufswegplanung; Bewerbungstraining; Stärken-/Schwächen-Analyse; Arbeitsmarktanalyse; (Online-)Bewerbungen.
Das Seminar richtet sich an Arbeitssuchende aus allen Bereichen und findet als Kompaktseminar statt.

Laufender Einstieg alle 14 Tage möglich. Kurszeiten: Montag bis Freitag, 8.30–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 80 Ustd. Gebühr: EUR 328,00 · Kurs 071-8155
Kontakt: Friedrich-Georg Heeb, Tel. (0551) 4952-57, Heike Günther, Tel. (0551) 49 52-49

Einsteigen – umsteigen – aufsteigen

Lehrgang zur beruflichen Orientierung und Vorbereitung einer betrieblichen Umschulung

Unser Angebot richtet sich an Frauen, die in den Arbeitsmarkt (wieder) einsteigen, die umsteigen (Umschulung), die aufsteigen wollen. Frauen erobern sich den Arbeitsmarkt.
Wir bieten an: eine berufliche Orientierung in verschiedenen Berufsfeldern sowie Informationen zur Umschulung und Fortbildung, zur Umschulungsplatzsuche, zur Einschätzung der Arbeitsmarktsituation und zu neuen Berufen der Zukunft.
Wir beraten und begleiten Sie bei der Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, dem Erkennen und Verändern eigener Verhaltensmuster, der Problemlösung auf dem neuen Berufsweg, der beruflichen Weiterqualifikation und beim selbstorganisierten Lernen.
Im Anschluss an das Projekt können Sie ein Betriebspraktikum absolvieren.

Lehrgangsdauer: 16. April bis 8. Juni 2007; Unterrichtszeiten: montags bis freitags, 8.15–12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Wochen, 24 Ustd./Woche · Kurs 071-4805

Dauer des Praktikums: 18. Juni bis 13. Juli 2007 (4 Wochen). Weitere Informationen: VHS Göttingen, Heike Günther, Tel. (0551) 49 52-49, Fax (0551) 49 52-32, E-Mail: guenther@vhs-goettingen.de

Mit kreativen Strategien zum neuen Job

Was ist Life/Work Planing?

HELGA KLEIN, DIPL.-SOZIALW./PERSONALENTWICKLERIN

Ihre Bewerbungen kommen mit Standardabsagen zurück? Das Klima oder sonstige Arbeitsbedingungen an Ihrem jetzigen Arbeitsplatz sind für Sie wenig befriedigend? Sie sind sich nicht sicher, was Sie wirklich können und gerne tun möchten? In allen diesen Fällen kann Ihnen eine neue Strategie der Jobsuche helfen, den Arbeitsplatz zu finden und zu bekommen, der wirklich zu Ihnen passt. An einem Einführungstag erhalten Sie einen ersten Einblick in ein Konzept der kreativen Jobsuche – basierend auf dem Prinzip des „Life/Work Planing" nach Richard Nelson Bolles – und bearbeiten beispielhaft einige Fragen zur persönlichen Standortbestimmung. Angesprochen sind alle beruflichen Einsteiger, Aufsteiger, Umsteiger, Berufsrückkehrer/innen etc., unabhängig von Branche und Ausbildung. Bei Interesse kann ein Aufbaukurs angeboten werden.

Samstag, 21. April 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Samstag, 8 Ustd.; Gebühr: EUR 35,00 · Kurs 071-4220 •

PERSONAL-ENTWICKLUNG

Beratertraining – Systemisches Coaching

ERNST SCHULZE BREMER, DIPL.-KFM.

Zielgruppe: Menschen, die als Führungskräfte, Projektleiter und Berater in Organisationen oder als Freiberufler in Coaching und Organisationsberatung hineinwachsen und/oder die ihre Beratungskompetenz vertiefen wollen.
Da die Teilnehmer/innen am konkreten eigenen Anliegen lernen, verbinden sich kraftvoll und praktisch Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung mit dem Einüben der Methodenkompetenz und Beraterhaltung. Dabei arbeiten wir mit vielfältigen Methoden von Organisations- und Strukturaufstellungen.
Weitere Inhalte:
- Anlässe und formendes Einzel-Coaching, Systemische Fragemethoden;
- Teamcoaching und Moderation von Gruppenprozessen;
- Grundlagen und Arbeitsfelder der Organisationsentwicklung;
- Konfliktmanagement und Verhandlungsführung;
- Einsatz von Großgruppenmethoden;
- Systemische Strategieentwicklung.

Orientierungsworkshop:
Montag, 5. März 2007, 19.00–21.30 Uhr; Ort: Seminarhaus Consens, Göttingen-Herberhausen; 3 Ustd. (Anfahrt s. www.haus-consens.de). Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 071-4251 •

Lehrgang:
19. März 2007 bis 13. Januar 2008; Ort: Seminarhaus Consens, Göttingen-Herberhausen; 4 mal 4 Tage, 1 mal 3 Tage (Do–So, inkl. Wochenenden), 1 Wochenseminar, als Bildungsurlaub anerkannt, von Montag bis Freitag, insgesamt 24 Tage, 219 Ustd.
Gebühr: EUR 1.898,– (zahlbar in 10 Monatsraten) · Kurs 071-4252
Bitte fordern Sie ausführliche Informationen an unter: Tel. (0551) 4952-25 oder Homepage: www.schulzebremer.de

Der gute Draht zur Gruppe



ROBERTO KOHLSTEDT

Jede Gruppe hat ihre eigene Dynamik. Teamverständnis, Spielregeln, Werte und Normen sind für eine gewinnbringende Zusammenarbeit in einer Gruppe sehr wichtig.
Das Seminar verbessert die Fähigkeit, das Geschehen in Gruppen zu beobachten und zu verstehen. In Rollenspielen und Gruppenarbeit wird das eigene Verhalten in der Gruppe analysiert und weiterentwickelt. Es geht um die Gestaltung tragfähiger Beziehungen, die Unterstützung der Gruppendynamik und die optimale Nutzung individueller Profile und Kompetenzen.
Inhalte: Teamverständnis, Entscheidungsprozesse im Team, Phasen der Gruppenentwicklung, Spielregeln, Werte und Normen.

Samstag, 16. Juni, 9.00–16.00 Uhr, Sonntag, 17. Juni 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Wochenende, 16 Ustd. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 071-4258

Sicher und effektiv im Internet arbeiten und recherchieren



ARASH VAHEDIPOUR

Ob als Privatperson oder im Unternehmen, die Chancen des E-Business sind groß – damit verbundene Risiken ebenfalls: Phishing, Kreditkartenmissbrauch, Viren, Würmer etc.
Wie geht Online-Banking sicher? Wie funktioniert eBay ohne Risiko? Kreditkartentransaktionen online tätigen?
Der Kurs zeigt Ihnen die Stolpersteine und Fallen des E-Business auf und hilft Ihnen, diese zu umgehen. Sie lernen geeignete Sicherheitsvorkehrungen für Ihren Computer oder auch Ihr Firmennetzwerk kennen und diese anzuwenden. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Computern.

Samstag, 14. April 2007, 9.00–14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd. Gebühr: EUR 24,00 · Kurs 071-4260

Cool bleiben in Stresssituationen

Argumentieren unter Stress

AGNES GALUSCHKA, RHETORIKTRAINERIN DGSS, MEDIATORIN

Stresssituationen lösen unterschiedliche Reaktionen aus. Oft fühlt man sich überrumpelt, man kann nicht mehr angemessen reagieren, und es kommt zu einem unproduktiven Schlagabtausch mit gegenseitigen Verletzungen.
Ziel des Kurses ist, dass Sie Ihr Verhaltensrepertoire überprüfen und erweitern, um solche Situationen mit mehr Gelassenheit und Souveränität bewältigen zu können.
Inhalte: Grundlagen erfolgreicher Stress-Argumentation; persönliche Einstellung, innere Haltung; Argumentationsstrategien, zielgerichtete Argumentation; Umgang mit unfairen Angriffen; Schlagfertigkeitstechniken; Körpersprache und Sprechausdruck; praktische Umsetzung am Beispiel spezieller schwieriger Gesprächssituationen, die mit Stress verbunden sind. Mit Video-Feedback.

Freitag, 1. Juni, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 2. Juni, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 3. Juni 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Wochenende, 22 Ustd. Gebühr: EUR 162,00 · Kurs 071-4262

Professionell telefonieren

HELGA KLEIN, DIPL.-SOZIALWISSENSCHAFTLERIN/ PERSONALENTWICKLERIN

Trotz vieler neuer elektronischer Medien ist und bleibt das Telefon ein zentrales Kommunikationsmittel. Der Umgang mit Kunden am Telefon ist ein entscheidender Faktor der Kundenzufriedenheit und die Visitenkarte Ihres Unternehmens. Beginnend mit dem Melden am Telefon und dem Besprechen eines Anrufbeantworters entwickeln wir einen Gesprächsleitfaden für schwierige Situationen. Wir erproben das Gelernte in praxisnahen Rollenspielen. Schwierige Gespräche analysieren wir mit Hilfe des Eisbergmodells und des Kommunikationsmodells nach F. Schultz von Thun. Zur Steuerung von Gesprächen lernen wir die Techniken des Fragens und des aktiven Zuhörens kennen.

Freitag, 1. Juni , 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 2. Juni 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 071-4256

WIRTSCHAFT

Betriebswirtschaftliche Grundlagen

Bildungsurlaub

THOMAS KLEIN, DIPL-ÖKONOM

Lernziele: Nach Abschluss des Seminars kennen die Teilnehmer/innen grundlegende betriebswirtschaftliche Zusammenhänge und können die Abläufe im Unternehmen als komplexes, vernetztes System besser verstehen. Betriebswirtschaftliche Instrumente werden vorgestellt und mit praktischen Fall-Anwendungen trainiert.
Inhalte betriebswirtschaftliche Grundbegriffe: Ziele der Unternehmen und Erfolgskriterien für wirtschaftliches Handeln (Gewinn, Rentabilität, Liquidität, Produktivität…); betriebliche Funktionsbereiche und ihre wechselseitigen Beziehungen.
Inhalte betriebswirtschaftliche Instrumente: Aufbau und Bereiche des Rechnungswesens, Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung (GuV), betriebswirtschaftliche Auswertungen (BWA) verstehen und interpretieren; Kostenrechnung und -management; Kostenarten, -stellen (BAB) und -trägerrechnung/Kalkulation und Preisbildung, Anwendung der Teilkostenrechnung: Deckungsbeitrag, Break-Even-Point.; Controllingkonzepte und wichtige Kennzahlen, z.B. Return on Investment (ROI), Cash-flow u.a.

Montag bis Freitag, 23. bis 27. April 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Tage, 40 Ustd. Gebühr: EUR 225,00 · Kurs 071-4301

Controlling für „Nichtbetriebswirte"

THOMAS KLEIN, DIPL-ÖKONOM

Lernziele: ausgewählte Controlling-Instrumente kennen lernen und anwenden können; verbesserte, gleichberechtigte Kommunikation mit Controllern und Kaufleuten, wirtschaftliches Denken und Handeln.
Inhalte: Controlling-Ziele und -Aufgaben; der Controller als Navigator; strategisches und operatives Controlling; Instrumente des Controllers; Kostenrechnung, Abweichungsanalysen; Planungstechniken, Berichtswesen, Kennzahlensysteme; neuere Ansätze (Balanced Scorecard, wertorientiertes Management; Benchmarking etc.).

Samstags, 2./9. Juni 2007, 8.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 071-4302

Es geht auch einfach

CHRISTOPHER BRUNNERT, UNTERNEHMENSBERATER

Quillt Ihr Schreibtisch öfter über? Suchen Sie häufiger nach bestimmten Unterlagen? Vergessen Sie gelegentlich, wichtige Aufgaben zu bearbeiten? – Durch Anwendung einfacher Methoden können Sie System und Ordnung in Ihren Arbeitsalltag bringen. Mit Hilfe einer anderen Sichtweise auf die Dinge, mit Methoden des Zeitmanagements und der Selbstorganisation lernen Sie, mit vielfältigen und oft gleichzeitig anfallenden Aufgaben sicher zurecht zu kommen. Sie werfen Ballast ab, vermeiden unnötigen Stress und haben mehr Zeit für Dinge, die Ihnen wichtig sind.

Freitag, 2. März, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 3. März 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 59,00 · Kurs 071-4327

Entdecken Sie „Stil und Etikette"

ALEXANDRA TELKAMP

Teil 1: Fettnäpfchen vermeiden

Wer will das nicht: taktvoll auftreten, souverän wirken, stets das richtige Gesprächsthema parat haben. Sie wissen: Wer die richtigen Umgangsformen beherrscht, hat Erfolg!
Denn schon die ersten Sekunden entscheiden, wie Sie auf Ihre Mitmenschen wirken.
Das Seminar richtet sich an Sekretärinnen, Sachbearbeiter/innen, Assistent/en/innen und Fachkräfte in der Wirtschaft.
Inhalte:

- So deuten Sie Zeitangaben auf Einladungen richtig und erscheinen weder zu früh, noch zu spät.
- Duzen/Siezen: Kennen Sie die mögliche Alternative zwischen „Duzen" und „Siezen"?
- Freundlichkeit versus Fassadenpflege? So wirken Sie sympathisch und authentisch!
- So bleiben Sie Ihrer guten Kinderstube treu und reagieren angemessen auf ungerechtfertigte Kritik.
- Welche Small-Talk-Tabus Sie unbedingt kennen sollten und wie Sie zum Small-Talk-Master werden.
- Wie Sie mit richtigem Zuhören noch mehr Sympathie erlangen, Streit vermeiden und sich vor Missverständnissen schützen.
- Wie Sie langweilige Standard-Schreiben mit wenig Aufwand kreativ und individuell verändern.

Samstag, 9. Juni 2007, 9.00–15.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 33,00 · Kurs 071-4310

Teil 2: Professionelle Umgangsformen in Theorie und Praxis

Wie Sie auftreten und sich bewegen, so wirken Sie. Höflichkeit erleichtert den Umgang miteinander, sei es während eines geschäftlichen Anlasses oder eines privaten Termins.
Kursinhalte: Regeln der situationsbedingten Etikette; Tischmanieren bei gesellschaftlichen und privaten Anlässen; der höfliche Umgang mit Kunden, Mitarbeiter/n/innen und Vorgesetzten; Körpersprache und Small Talk.
Zum Kurs gehört ein **gemeinsamer Restaurantbesuch im VHS-Bistro** (die Kosten für ein mehrgängiges Menü mit Getränken **sind in der Gebühr enthalten)**.

Samstag, 16. Juni 2007, 9.00–18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd. Gebühr: EUR 79,00 · Kurs 071-4311 ●

Den Kunden im Visier

Christopher Brunnert, Unternehmensberater

Teil I: Kontakte aufbauen und nutzen

Die Akquise von Kunden verlangt gutes Beziehungsmanagement, d.h. die Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen und diese geschäftlich zu nutzen. Wie und wo lerne ich potenzielle Kunden kennen? Welche Türöffner gibt es, und wie kann ich mit zukünftigen Kunden ins Gespräch kommen? Welche Ziele habe ich, und welchen Nutzen haben meine Produkte oder Dienstleistungen für den Kunden? Das Seminar richtet sich an alle, die mit der Kundenberatung und -akquise betraut sind. Inhalte:

- Kontakte aufbauen und nutzen;
- Kurzdarstellung der eigenen Person und Ziele;
- Wer ist meine Zielgruppe?
- taktische Fehler erkennen und vermeiden, Fettnäpfchen umgehen;
- Spontaneität und Kreativität entdecken und entwickeln;
- Umgang mit Informationen und Instrumenten zur Neukundengewinnung;
- Messen, Seminare und Direktmarketing;
- professionelles Verhalten am Telefon.

Freitag, 22. Juni, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 23. Juni 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 59,00 · Kurs 071-4325

Teil II: Erfolgreich Beratungs- und Verkaufsgespräche führen

Dazu werden die notwendigen „Werkzeuge“ vermittelt/erarbeitet und in praktischen Übungen angewendet. Inhalte:

- positive Atmosphäre schaffen;
- Kundenbedarf ermitteln;
- nutzenorientiert Angebote unterbreiten;
- gezielt den Verkaufsabschluss herbeiführen;
- Zusatzgeschäfte tätigen;
- Reklamationen für Kunden und Firma positiv auflösen.

Freitag, 29. Juni, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 30. Juni 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 59,00 · Kurs 071-4326

Buchführung für Freiberufler und Kleinbetriebe

Herbert Fennel, Bilanzbuchhalter

Kleinbetriebe mit einem Gewinn von weniger als EUR 30.000/Jahr und einem Umsatz von weniger als EUR 500.000/Jahr sowie alle Freiberufler können als Buchführung eine einfache Einnahmen-/Überschussrechnung einsetzen.
Teilnehmer/innen ohne Buchführungsvorkenntnisse lernen die gesetzlichen Vorschriften und den Aufbau der Buchführung kennen; sie können nach Abschluss des Kurses alle laufenden Buchungen und den Jahresabschluss vornehmen sowie die Umsatzsteuervoranmeldungen erstellen. Übungen mit manuellem Verfahren und anschließend am PC.

Freitags, 13./20. April, 18.30–22.00 Uhr; samstags, 14./.21. April 2007, 9.00–12.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 2 Wochenenden, 16 Ustd. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 071-4305 ●

Doppelte Buchführung

Herbert Fennel, Bilanzbuchhalter

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.
Inhalte:

- gesetzliche Vorschriften;
- Inventar;
- Inventur;
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten;
- Umsatzsteuer beim Einkauf und Verkauf;
- Abschreibungen;
- Jahresabschluss;
- Organisation der Finanzbuchhaltung.

Literatur: Schmolke/Deitermann: »Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen«, 1. Teil.

Mittwochs, 14. März bis 4. Juli 2007, 18.00–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Abende (nicht in den Schulferien), 40 Ustd. Gebühr: EUR 125,00 · Kurs 071-4304

Europäischer Wirtschaftspass

Neu!

Das Unternehmen: Daten – Zahlen – Fakten

Angesichts zunehmender Tendenzen einer Durchdringung beruflicher und auch privater Lebensbereiche mit wirtschaftlichem Denken gewinnen wirtschaftliche Kenntnisse immer stärker an Bedeutung. Erst vorhandenes Wissen über ökonomische Begriffe und Zusammenhänge ermöglicht den Mitarbeitern in Wirtschaft und Verwaltung eine kompetente Mitsprache bei betriebswirtschaftlichen Entscheidungen, fördert damit ein selbstbewusstes Auftreten und verbessert insgesamt die beruflichen Chancen.
Dazu will dieser Lehrgang mit der Vermittlung wirtschaftlichen Grundwissens auf folgenden Gebieten beitragen:

- Bilanzierung („Wie liest man eine Bilanz?“)
- Kennzahlen-Analyse („Wie ist die Vermögens- und Ertragslage zu beurteilen?“)
- Kostenrechnung („Wie können Kosten geplant, verteilt und kontrolliert werden?“)
- Gesellschaftsrecht („Welche Bestimmungen gelten für eine OHG oder eine KG?“)

Zielgruppe:
Die erarbeiteten Kenntnisse und Fertigkeiten sind vor allem für solche Personen gedacht, die keine formale Ausbildung kaufmännischer Fachrichtung abgeschlossen haben oder die nach einer solchen Ausbildung ihren Wissensstand aktualisieren wollen:

- Berufsanfänger/innen;
- Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben;
- Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein-/Mittelbetrieben, Existenzgründer, Inhaber von Handwerksbetrieben;
- Beschäftigte und Fachkäfte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung ohne betriebswirtschaftliche Ausbildung;
- Schüler/innen des allgemein- und berufsbildenden Schulwesens als Zusatzqualifikation;
- Studierende aus nicht betriebwirtschaftlich orientierten Studiengängen, um den Einstieg in die Wirtschaft zu erleichtern.

Abschluss: Der Lehrgang kann mit der Prüfung „Europäischer Wirtschaftspass Modul 1“ (EUWIP) abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr ist in der Kursgebühr nicht enthalten). Die Prüfung wird mit standardisierter Aufgabenstellung durchgeführt, wie sie vom Prüfungsausschuss der Europäischen Prüfungszentrale entwickelt wurde.

Dienstags, 17. April bis 17. Juli 2007, 18.30–20.45 Uhr, und 3 Samstage, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 60 Ustd. Gebühr: EUR 269,00 · Kurs 071-4839 ●

Erfolgreich schreiben im Beruf

Mit Texten besser „ankommen“ – mit Texten mehr Wirkung erzielen

PHILIPP MAAS, DIPL.-SOZ.

Das Seminar richtet sich an alle, die täglich mit Geschäftsverkehr zu tun haben und mehr daraus machen wollen.
„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“ Sagt es auch mehr als hundert Worte? Auch in einer überwiegend „visuell“ orientierten Welt sind und bleiben Texte ein wesentlicher Teil der Unternehmenskommunikation. Sie erzeugen – zumindest in ihrer Summe – eine Wirkung, die weit über die „eigentlichen“ Inhalte hinausgeht. Damit entfalten nicht nur klassische Pressemitteilungen, sondern im Prinzip alle Texte Außenwirkung – und sind aus der Sicht ihrer Verfasser letztlich und vor allem auch „Öffentlichkeitsarbeit in eigener Sache“.
Anhand von Übungen und praktischen Beispielen wollen wir im Austausch mit der Gruppe das Bewusstsein für die Wirkung des geschriebenen Wortes schärfen und damit eigene Texte prägnanter und wirkungsvoller gestalten.
Schwerpunkte: Form und Inhalt (Was ist eigentlich ein „guter“ Text?); die Sicht des „Senders“ (Was will ich sagen? Was will ich bewirken?); die Sicht des Empfängers (Welche Texte „kommen an“?); weniger ist mehr (Worauf ein guter Text verzichten kann).

Samstag, 14. April 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 34,00 · Kurs 071-4322

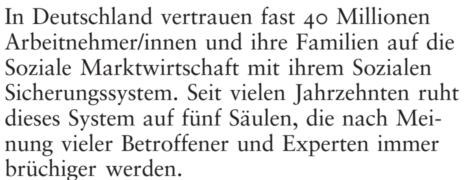
Mit Beschwerden professionell umgehen: Reklamation als Chance

AXEL SCHULZ, WIRTSCHAFTS- UND UNTERNEHMENSBERATER

Wahrscheinlich beschweren sich nur 6 % aller Kunden, die einen Anlass dazu hätten. Die genaue Prozentzahl liegt im Dunkeln. Beschwerden sind immer eine große Herausforderung für Betriebe, eröffnen aber auch Chancen.
Professionelles Beschwerde-Management schafft zufriedene Kunden und erhöht damit die Kundenbindung. Nicht nervender Streit steht im Mittelpunkt des Beschwerdegesprächs, sondern Konfliktlösung. Die Teilnehmer/innen erfahren in diesem Seminar, wie sie unschöne Auseinandersetzungen bereits im Ansatz vermeiden können.
Inhalte:

- erfolgreiches Beschwerde-Management bei schwierigen Kunden;
- Interpretation der Beschwerden;
- Möglichkeiten von Verbesserungen in der eigenen Organisation;
- Kommunikationstheorie und Kommunikationspsychologie;
- partnerorientierte Verhandlungen nach der Win-Win-Methode;
- vorteilhafte Formulierungen statt Konfliktauslöser;
- emotionale Intelligenz und Umgang mit widersprüchlichen eigenen Emotionen;
- konstruktive Kritik üben und die eigene Feedback-Fähigkeit trainieren;
- Übungen und Rollenspiele.

Samstag, 30. Juni 2007, 9.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 071-4323



Sozialversicherungssystem Deutschland

DIETMAR LÜCK, DIPL.-SOZIALWIRT

In Deutschland vertrauen fast 40 Millionen Arbeitnehmer/innen und ihre Familien auf die Soziale Marktwirtschaft mit ihrem Sozialen Sicherungssystem. Seit vielen Jahrzehnten ruht dieses System auf fünf Säulen, die nach Meinung vieler Betroffener und Experten immer brüchiger werden.
Wem kommt also die soziale Sicherheit noch zugute? Woraus besteht sie heute und in naher Zukunft noch? Wie kann ich unser Sozialsystem im Bedarfsfall optimal nutzen?
Der Kurs bietet Ihnen in leicht verständlicher Sprache mit vielen Fallbeispielen ein Grundwissen über die Konzeption und aktuelle Entwicklung der Arbeitslosen-, Kranken-, Pflege-, Renten- und Unfallversicherung.
Welche Zusatzabsicherung ist heute nötig und wie fördert der Staat meine Eigeninitiative?
Bei Interesse können gerne persönliche Fragen zu einzelnen Nutzungs- und Förderungsmöglichkeiten besprochen werden.

Samstag, 5. Mai 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 41,00 · Kurs 071-4333

Arbeitsrecht im Alltag für Arbeitnehmer/innen

Grundlagen und Praxis

EGBERT STECHER

Für Arbeitnehmer/innen, die sich über die gesetzlichen Bestimmungen im Arbeitsrecht informieren und die die neuesten gesetzlichen Änderungen erfahren wollen.
Inhalte: Gestaltung von Arbeitsverträgen; Regelungen für Teilzeitarbeitsverhältnisse; befristete Verträge; geringfügige Beschäftigungsverhältnisse; gesetzliche Bestimmungen bei Abmahnung und Kündigung; welche Rechte habe ich bei Urlaub, Krankheit oder Mutterschutz?; das neue Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG); wie funktionieren Verfahren vor dem Arbeitsgericht?

Montag, 19. März, und Mittwoch, 21. März 2007, 18.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Termine, 6 Ustd. Gebühr: EUR 24,00 · Kurs 071-4330●

Die Umsatzsteuer

AXEL SEBODE, WIRTSCHAFTSPRÜFER/STEUERBERATER

Die Umsatzsteuer ist mit Abstand die „gefährlichste“ Steuer! Unternehmer haften mit 16 % (ab 2007 mit 19 %) ihrer Umsätze dem Finanzamt gegenüber, wenn ihnen beim Ausweis der Umsatzsteuer in ihren Rechnungen Fehler unterlaufen oder wenn sie zu viel Vorsteuer aus ihren Kostenrechnungen beim Finanzamt anmelden. Auf (fast) jeden getätigten Umsatz wird hierzulande eine Steuer fällig: die Umsatzsteuer (oder auch Mehrwertsteuer genannt).
Als Unternehmer/in sind Sie dazu verpflichtet, die Umsatzsteuer Ihren Kunden in Rechnung zu stellen und im Rahmen der regelmäßigen Umsatzsteuer-Voranmeldung an das Finanzamt abzuführen. Steuern sind nach Meinung vieler Existenzgründer etwas, „was irgendwann später kommt“. Dies ist jedoch ein Irrtum. Mit der Umsatzsteuer hat der Unternehmer schon sehr früh zu tun. Schon nach dem ersten Monat muss bis zum 10. des Folgemonats eine Umsatzsteuererklärung abgegeben werden – ansonsten drohen Steuerschätzung, Verspätungs- und/oder Säumniszuschläge.
Inhalte:

- Umsatzsteuer an das Finanzamt abführen;
- korrekte Rechnungsstellung;
- Mängel in der Buchführung vermeiden;
- Beleg-Organisation.

Samstag, 16. Juni 2007, 9.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Ustd. Gebühr: EUR 34,00 · Kurs 071-4331●

Neue finanzielle Quellen für Vereine erschließen

Fundraising für gemeinnützige Organisationen in Theorie und Praxis

JÖRG MARTIN, DEUTSCHE STIFTUNGSAGENTUR
HEINRICH KOTTIK, DIPL.-FINANZWIRT/STEUERBERATER

Für gemeinnützige Organisationen werden öffentliche Gelder immer knapper. Zunehmend müssen deshalb Vereine und Nonprofit-Organisationen neue Wege gehen und Förderer für ihr Anliegen finden. Die finanziellen Kapazitäten sind in Deutschland vorhanden – das zeigt jede TV-Benefizgala. Die Frage ist jedoch, wie können diese Kapazitäten für die eigene gemeinnützige Arbeit erschlossen werden?
Wie identifiziere ich neue Geldquellen und wie kann ich sie anzapfen, so dass sie der gemeinnützigen Arbeit zugute kommen? Fundraising bedeutet aber auch, ehrenamtliche Mitarbeit, Sachspenden, Dienstleitungen und spezielles Know-how zu akquirieren. Nicht zu vergessen ist der Blick auf die steuerrechtlichen Auswirkungen bei Fundraising.
Für Mitarbeiter/innen in gemeinnützigen Organisationen, die neue Wege und finanzielle Quellen erschließen müssen. Fundraising ist kein „Sesam öffne dich“. Es bedeutet vielmehr, professionelle Techniken und Methoden einzusetzen sowie nachhaltig und strategisch Zeit und Geld zu investieren.
Inhalte:

- Analyse des bisherigen Fundraisings;
- wo ist der Markt und wer sind meine Mitbewerber?
- Kommunikationsarbeit und -instrumente;
- Beziehungspflege;
- Strategieentwicklung;
- welche personellen und finanziellen Ressourcen stehen zur Verfügung?
- Spendenmärkte /Zielgruppendefinition;
- steuerliche Vorteile;
- Stiftung als Fundraising-Instrument;
- Erbschaftsmarketing;
- umsatz- und ertragsteuerliche Aspekte;
- erbschaft-/schenkungssteuerliche Aspekte.

Samstag, 12. Mai 2007, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 071-4355 •

Geht nicht gibt‘s nicht!

Neu!

B.W. GANTERT, EIDG. DIPL.-KAUFMANN

Alternativen finden, Innovationen am Arbeitsplatz ausdenken – aber wie? Wie können Sie Probleme lösen, die scheinbar nicht zu lösen sind? Wie erreichen Sie Dinge, die sich nicht in Ihrer Reichweite befinden? Wie können wir Aufgaben meistern, die uns herausfordern und mit denen wir persönliche und berufliche Fortschritte erzielen können?
Lernen Sie in diesem Seminar, sich von Alltagsproblemen zu lösen und mit den Kursteilnehmern neue Ideen zu entwickeln, die beflügeln. Lassen Sie sich positiv beeinflussen.

Samstag, 10. März 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 071-4338

Gekonnt führen

Seminar für neue und zukünftige Führungskräfte

SABINE BIER, DIPL.-SOZ., BERATUNG UND TRAINING

Einen Arbeitsbereich oder ein Team zu leiten ist keine leichte Aufgabe. Trotzdem kommen viele Leiter/innen unvorbereitet auf ihren Posten und zahlen entsprechend „Lehrgeld“. Führungskräfte stehen im Spannungsfeld zwischen den Erwartungen der Organisation, denen des Teams und den eigenen Vorstellungen. Wer leitet, soll alles können. Im Seminar stehen folgende Themen im Mittelpunkt:

- Rolle und Selbstverständnis;
- Führungsstile;
- Motivation und Demotivation;
- Gesprächsführung.

Ziel des Seminars ist es, wichtige Aspekte der Führung von Menschen kennen zu lernen, das eigene Führungsverständnis bewusster zu erleben und das persönliche Verhalten weiterzuentwickeln. Vortrag, praktische Übungen und der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer/innen wechseln sich ab.

Freitag, 27. April, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 28. April, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 29. April 2007, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1 Wochenende, 16 Ustd. Gebühr: EUR 128,00 · Kurs 071-4354

Marketing für schmale Budgets

GREGOR MOTZER, MEDIENBERATER

Sie haben ein kleines Geschäft und wollen mit wenig Geld neue Kunden gewinnen und Ihren Umsatz erhöhen. Sie erfahren, wie Sie erfolgreich Marketing-Maßnahmen planen und Ihre Werbemittel effektiv gestalten können. Sie erhalten praxiserprobte Instrumente an die Hand, die Sie für Ihr Unternehmen einsetzen können. Gerne können Sie Ihre eigenen Werbemittel oder Ideen mitbringen, die dann im Seminar besprochen werden. Inhalte:

- Einführung in das Marketing;
- Design von Flyern und Broschüren;
- Formulieren von Werbebriefen;
- Umgang mit der lokalen Presse;
- Online-Werbung;
- Geld sparen beim Druck.

Montags, 5. bis 12. März 2007, 18.30–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Termine, 6 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 071-4357 •

Sinnerfüllt die dritte Lebensphase gestalten

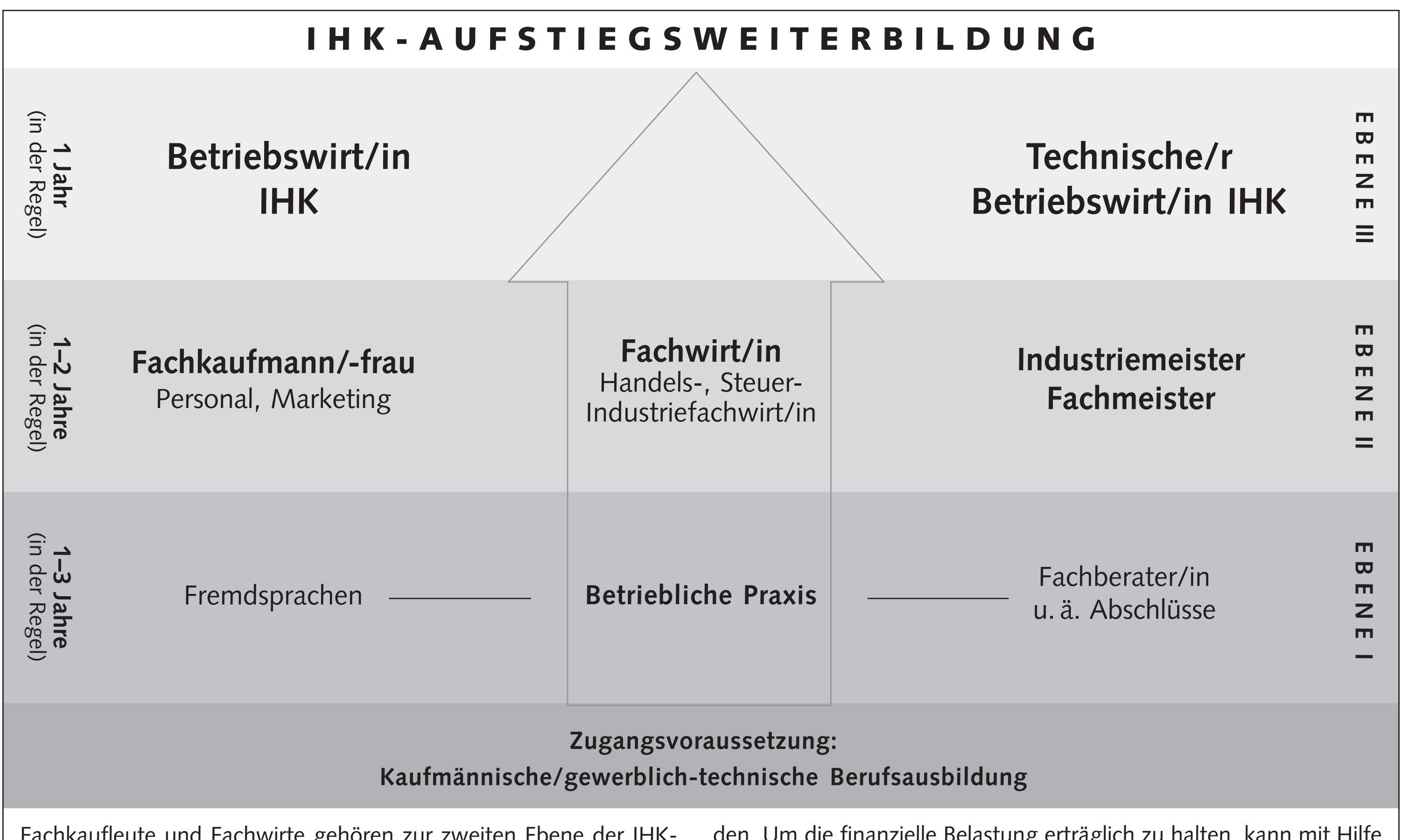
DETLEV FRIDERICI, SENIORENBERATER

Die Arbeit und der Aufbau einer Familie bestimmen den größten Teil unseres Lebens. Vollbeschäftigung nach allen Seiten hat viele in uns schlummernde Potenziale verschüttet.
Am Tag X, wenn die Lebensarbeit abgeschlossen ist, die Familie sich auf eigene Beine gestellt hat, kommt dann oft eine Leere, eine Orientierungslosigkeit auf. Wer hat schon im aktiven Arbeits- und Familienleben daran gedacht, dass einmal eine Zeit kommt, die eine Neuorientierung erforderlich machen wird? Das Fehlen der Arbeitskollegen, die eigenen Wege der Familienmitglieder, daraus ergeben sich Momente, die das Versäumnis deutlich machen: sich kaum Zeit für sich selbst genommen zu haben! Der Kurs will zum Erkennen der eigenen Lebenssituation und zur Entdekkung neuer Fähigkeiten und Potenziale anregen, um so zu einer ganz persönlichen Standortbestimmung und Neuorientierung für die 3. und 4. Lebensphase zu kommen.

Montags und mittwochs, 5. bis 21. März 2007, 15.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Termine, 15 Ustd. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 071-4451

Fachberatung: Hans-Dieter Rittmeier · rittmeier@vhs-goettingen.de · 49 52-36 · Di, Do 9–12 Uhr

Die nachstehenden Fortbildungen bieten wir in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Hannover und Braunschweig in der Metropolregion an.



Fachkaufleute und Fachwirte gehören zur zweiten Ebene der IHK-Aufstiegsweiterbildung für Niedersachsen. Diese Abschlüsse berechtigen zum Hochschulzugang. Die berufsbegleitende Form der Ausbildung stellt erhebliche zeitliche, finanzielle und persönliche Ansprüche an die Absolventen. Durch die spezielle Organisation der Ausbildung soll der zeitliche Rahmen nicht über Gebühr ausgedehnt werden. Um die finanzielle Belastung erträglich zu halten, kann mit Hilfe entsprechender Beratung und Unterstützung in vielen Fällen das so genannte Meister-Bafög beantragt werden (siehe unter www.meister-bafoeg.info). Bitte fordern Sie Informationen zu den einzelnen Angeboten an unter: Telefon (0551) 4952-25/36 oder unter: www.vhs-goettingen.de; www.vhs-hannover.de; www.vhs-braunschweig.de.

Industriefachwirt/in

IHK-Fortbildungsprüfung

Zielgruppe: Kaufleute, die beruflich weiterkommen wollen; Berufsabschluss in einem kaufmännischen oder verwaltenden Beruf sowie Praxis in der Industrie werden vorausgesetzt.
Prüfung: Industrie- und Handelskammer, Abschluss: „Industriefachwirt/Industriefachwirtin".
Qualifikation: Spezialkenntnisse sowie analytische und kommunikative Fähigkeiten und ein gestärktes Selbstvertrauen qualifizieren die Absolventen für die Übernahme anspruchsvoller, verantwortlicher Aufgaben und für einen beruflichen Aufstieg.
Inhalte: Rechnungs- und Finanzwesen, Kostenrechnung, Einkauf und Materialwirtschaft, Marketing und Vertrieb, Personalwesen, Organisation, EDV, Produktion, rechtliche Grundlagen, VWL, Berufs- und Arbeitspädagogik. (Falls die pädagogische Ausbildereignung bereits vorliegt, reduzieren sich Umfang und Gebühr; es wird empfohlen, soweit möglich, vor der Ausbildung den Lehrgang „Ausbilder/in – AdA" zu besuchen.)

Beginn: April 2007 · Dauer: 2 Jahre · Unterrichtszeiten: montags/mittwochs, 19.00–21.30 Uhr, zusätzliche Samstage. Gebühr: ca. EUR 80,00/Monat · Kurs 071-4820●
Lehrgangsunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/36

Bilanzbuchhalter/in

IHK-Fortbildungsprüfung

Zielgruppe: Buchhalter/innen und Steuerfachgehilfen, die beruflich weiterkommen möchten; kaufmännischer Berufsabschluss, buchhalterische Vorkenntnisse und Berufspraxis im Rechnungswesen werden vorausgesetzt.
Prüfung: IHK mit anerkanntem Abschluss „Geprüfter Bilanzbuchhalter/Geprüfte Bilanzbuchhalterin". Möglich ist eine Zwischenprüfung: „Assistent/in (IHK) für Rechnungswesen".
Qualifikation: Die Absolventen haben die Voraussetzung für die Übernahme anspruchsvoller, verantwortlicher Aufgaben und für einen beruflichen Aufstieg.
Inhalte: Buchführung mit Jahresabschluss, Kosten- und Leistungsrechnung, Steuerrecht, Finanzwirtschaft und Planungsrechnung, EDV-Grundlagen, rechtliche Grundlagen, volkswirtschaftliche und betriebswirtschaftliche Grundlagen.
Lehrgangsorganisation: Zunächst werden die beiden Fächer Buchführung mit Jahresabschluss und Kostenrechnung unterrichtet. Interessierte können diese Fächer zusammen mit dem Zusatzfach Informationsverarbeitung bereits nach einem Lehrgangsjahr vor der IHK prüfen lassen und ein Zeugnis „Assistent/in (IHK) für Rechnungswesen" erwerben. Diese beiden Hauptfächer können bei der späteren Bilanzbuchhalter/innen-Prüfung angerechnet werden.

Beginn: November 2007 · Dauer: 28 Monate Unterrichtszeiten: montags/mittwochs, 18.30–21.00 Uhr, zusätzliche Samstage. Gebühr: ca. EUR 92,00 pro Monat · Kurs 072-4834●
Lehrgangsunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/36

Finanzbuchhalter/in

Verbandsprüfung

Zielgruppe: Kaufleute, die entweder in der Buchhaltung/Kostenrechnung tätig sind oder in diese Bereiche wechseln möchten; auch Hausfrauen zur Vorbereitung auf den Berufseintritt.
Prüfung: Verband, mit Abschluss „Finanzbuchhalter/Finanzbuchhalterin".
Qualifikation: Übernahme von Sachbearbeiteraufgaben als Buchhalter oder Kostenrechner.
Inhalte: Buchführung (a–z), Bilanzierung, Steuern, Kostenrechnung, Finanzierung, Recht.

Beginn: April 2007 · Dauer: 20 Monate Unterrichtszeiten: dienstags/donnerstags, 18.30–20.45 Uhr, zusätzliche Samstage für Prüfung. Gebühr: ca. EUR 60,00 pro Monat · Kurs 071-4837●
Lehrgangsunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/36

Ausbilder/in – AdA

IHK-Fortbildungsprüfung

Zielgruppe: kaufmännische und gewerbliche Mitarbeiter/innen mit abgeschlossener Berufsausbildung.
Prüfung und Zeugnisse: Industrie- und Handelskammer Hannover/Hildesheim.
Qualifikation: Die Absolventen haben die pädagogische Befähigung (AEVO) zur Ausbildung der Auszubildenden im Betrieb. Auch wenn der Nachweis der formalen Qualifikation (Prüfung) für fünf Jahre ausgesetzt wurde, um das Angebot an Lehrstellen zu erhöhen, bleiben die entsprechenden Fähigkeiten doch unabdingbar für eine qualifizierte Ausbildertätigkeit!
Inhalte: Ausbildung planen, durchführen und kontrollieren, Lernschwierigkeiten behandeln, Lehrgespräche führen u.a.m.

Beginn: Mai 2007 · Unterrichtszeiten: mittwochs, 18.30–21.30 Uhr, und verschiedene Samstage, 8.30–16.00 Uhr (kein Unterricht in den Ferien, bitte fordern Sie den genauen Zeitplan an, Tel. 0551-49 52-25/36). VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Gebühr: EUR 310,00 (zahlbar in Monatsraten) · Kurs 071-4831●

Handelsfachwirt/in

IHK-Fortbildungsprüfung

Zielgruppe: Kaufleute, die beruflich weiterkommen wollen; Berufsabschluss und Praxis in einem Handelsbetrieb werden vorausgesetzt.
Prüfung: Industrie- und Handelskammer.
Abschluss: „Handelsfachwirt/Handelsfachwirtin“.
Qualifikation: Spezialkenntnisse sowie analytische und kommunikative Fähigkeiten sowie ein gestärktes Selbstvertrauen qualifizieren die Absolventen für die Übernahme anspruchsvoller, verantwortlicher Aufgaben und für einen beruflichen Aufstieg.
Inhalte: Rechnungs- und Finanzwesen, Kostenrechnung, Einkauf und Lager, Marketing, Personalwesen, Organisation und EDV, rechtliche Grundlagen, VWL.

Beginn: April 2007 · Dauer: 2 Jahre Unterrichtszeiten: montags/mittwochs, 19.00–21.30 Uhr, zusätzliche Samstage. Gebühr: ca. EUR 80,00 pro Monat · Kurs 071-4821●

Personalfachkaufmann/-frau (IHK)

Arbeitsgebiete und Aufgaben: Geprüfte Personalfachkaufleute sind qualifiziert, verantwortliche Funktionen in der Personalwirtschaft eines Unternehmens, in der Personalberatung sowie bei Projekten der Personal- und Organisationsentwicklung wahrzunehmen. Sie beraten qualifiziert und begleiten Prozesse. Insbesondere beherrschen sie die operativen und administrativen Aufgaben der Personalarbeit und gestalten verantwortlich die Entscheidungen in den Bereichen Personalpolitik, Personalplanung und Personalmarketing. Sie übernehmen verantwortliche Funktionen in der Aus- und Weiterbildung und zeichnen sich durch fachspezifische Kommunikations- und Management-Kompetenzen aus.

Beginn: November 2007 · Dauer: 12 Monate Unterrichtszeiten: samstags (berufsbegleitend). Gebühr: EUR 2.800,– (zahlbar in Raten) · Kurs 072-4825●
Bitte fordern Sie die Lehrgangsunterlagen und den genauen Zeitplan an, Tel. (0551) 49 52-25/36

Fachkaufmann/-frau – Marketing (IHK)

Arbeitsgebiete und Aufgaben: Fachkaufleute für Marketing sind qualifiziert, Branchen übergreifende Aufgaben in unterschiedlichen betrieblichen Funktionsbereichen zu übernehmen, wie z. B. in der Marketing-Organisation, -Planung, -Kontrolle und -Förderung, in der Marktforschung sowie im Produktmanagement, in Absatz-/Produktplanung, Vertrieb/Verkauf oder Marketing-Logistik.
Sie können Absatzmärkte in ihren Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhängen erkennen und verschiedene Aufgabenstellungen des Marketings im Zusammenhang mit der unternehmerischen Gesamtkonzeption und mit anderen betrieblichen Funktionsbereichen fachkundig gestalten. Die Beherrschung von Produkt- und Leistungspolitik sowie des Marketing-Managements bildet die Grundlage für die Übernahme von Leitungs- und Führungsaufgaben.

Beginn: April 2007 · Dauer: 12 Monate (berufsbegleitend). Gebühr: EUR 2.500,– (zahlbar in Raten) · Kurs 071-4824●
Bitte fordern Sie die Lehrgangsunterlagen und den genauen Zeitplan an, Tel. (0551) 49 52-25/36

Betriebswirt/in (IHK)

Arbeitsgebiete und Aufgaben: Ein Betriebswirt ist befähigt, die betriebswirtschaftlichen Ziele eines Unternehmens zu bestimmen und zu verwirklichen sowie eigenverantwortlich Führungs- und Managementaufgaben zu erfüllen. Seine Qualifikation baut sowohl auf Kenntnissen und Fertigkeiten eines anerkannten kaufmännischen Ausbildungsberufes sowie auf betrieblicher Erfahrung auf, als auch auf einer anschließenden speziellen und erweiterten Befähigung durch kaufmännische Weiterbildung und durch Übernahme von Führungsaufgaben.

Beginn: April 2007 · Dauer: 12 Monate (berufsbegleitend). Gebühr: EUR 3.500,– (zahlbar in Raten) · Kurs 071-4810●
Bitte fordern Sie die Lehrgangsunterlagen und den genauen Zeitplan an, Tel. (0551) 49 52-25/36

Europäischer Wirtschaftspass



Das Unternehmen: Daten – Zahlen – Fakten

Angesichts zunehmender Tendenzen einer Durchdringung beruflicher und auch privater Lebensbereiche mit wirtschaftlichem Denken gewinnen wirtschaftliche Kenntnisse immer stärker an Bedeutung. Erst vorhandenes Wissen über ökonomische Begriffe und Zusammenhänge ermöglicht den Mitarbeitern in Wirtschaft und Verwaltung eine kompetente Mitsprache bei betriebswirtschaftlichen Entscheidungen, fördert damit ein selbstbewusstes Auftreten und verbessert insgesamt die beruflichen Chancen.
Dazu will dieser Lehrgang mit der Vermittlung wirtschaftlichen Grundwissens auf folgenden Gebieten beitragen:

- Bilanzierung („Wie liest man eine Bilanz?“)
- Kennzahlen-Analyse („Wie ist die Vermögens- und Ertragslage zu beurteilen?“)
- Kostenrechnung („Wie können Kosten geplant, verteilt und kontrolliert werden?“)
- Gesellschaftsrecht („Welche Bestimmungen gelten für eine OHG oder eine KG?“)

Zielgruppe:
Die erarbeiteten Kenntnisse und Fertigkeiten sind vor allem für solche Personen gedacht, die keine formale Ausbildung kaufmännischer Fachrichtung abgeschlossen haben oder die nach einer solchen Ausbildung ihren Wissensstand aktualisieren wollen:

- Berufsanfänger/innen;
- Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben;
- Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein-/Mittelbetrieben, Existenzgründer, Inhaber von Handwerksbetrieben;
- Beschäftigte und Fachkäfte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung ohne betriebswirtschaftliche Ausbildung;
- Schüler/innen des allgemein- und berufsbildenden Schulwesens als Zusatzqualifikation;
- Studierende aus nicht betriebwirtschaftlich orientierten Studiengängen, um den Einstieg in die Wirtschaft zu erleichtern.

Abschluss: Der Lehrgang kann mit der Prüfung „Europäischer Wirtschaftspass Modul 1“ (EUWIP) abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr ist in der Kursgebühr nicht enthalten). Die Prüfung wird mit standardisierter Aufgabenstellung durchgeführt, wie sie vom Prüfungsausschuss der Europäischen Prüfungszentrale entwickelt wurde.

Dienstags, 17. April bis 17. Juli 2007, 18.30–20.45 Uhr, und 3 Samstage, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 60 Ustd. Gebühr: EUR 269,00 · Kurs 071-4839●

Dienstleistungsfachwirt/in



IHK-Fortbildungsprüfung

Ein Wirtschaftsbereich, der mehr und mehr wächst und ein hohes Maß an Flexibilität fordert, ist der Bereich der neuen Dienstleistungsunternehmen. Für diese Unternehmen kommt es zur Neuorientierung in den Kundenbeziehungen. Das veränderte Kommunikations- und Konsumverhalten der Kunden wird dabei stärker berücksichtigt. Die Ausweitung der Dienstleistungsbereiche führt nicht nur zu Veränderungen der traditionellen Inhouse-Dienstleistungen wie beispielsweise der kaufmännischen Sachbearbeitung, sondern zur Entstehung neuer Dienstleistungen überhaupt; schwerpunktmäßig in den Bereichen Sport- und Fitnesswirtschaft, Gesundheitswesen, Veranstaltungswesen, Tourismus sowie auf dem großen Feld der neuen Medienwirtschaft. Um diesen Veränderungen schnell und flexibel mit spezifischen und praxisnahen Weiterbildungen entsprechen zu können, wurde von der IHK ein gemeinsamer handlungsübergreifender Lehrgang entwickelt.
Kursinhalte: Aspekte der Volks- und Betriebswirtschaftslehre, Recht und Steuern, Unternehmensführung, Controlling, Rechnungswesen sowie Personalwirtschaft, Informationsmanagement und Kommunikation.
Zielgruppe: Mitarbeiter/innen im Dienstleistungsbereich, die einen beruflichen Aufstieg anstreben.
Voraussetzungen: eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens einjährige Berufspraxis.

Beginn: April 2007; Unterrichtszeiten: samstags, 8.30–17.00 (kein Unterricht in den Ferien). Gebühr: EUR 1.044,00 (zahlbar in Monatsraten) · Kurs 071-4826●

Information und Beratung

Fachbereich Berufliche Bildung:
EDV, Naturwissenschaft, Projekte, Verbraucherfragen

Fachberatung:
Rüdiger Rohrig,
Dipl.-Physiker (Fachbereichsleiter)
E-Mail: rohrig@vhs-goettingen.de
Telefonische Beratung: (0551) 49 52-38
Montag bis Freitag, 9.00–12.00 Uhr
Persönliche Beratung nach Absprache

Sachbearbeitung
Bescheinigungen
Zeugnisse/Prüfungen:
Monika Schneider (Sekretariat)
E-Mail: schneider@vhs-goettingen.de
Telefon: (0551) 49 52-25, Fax: 49 52-32
Öffnungszeiten: Mo–Fr, 9.00–13.00 Uhr

- **Freie Kursplätze: Tel. (0551) 49 52-0/-39 oder: www.vhs-goettingen.de**
- **Anmeldung/Rücktritt/Ummeldung: Tel. (0551) 49 52-39**
- **Anmeldung per Fax: (0551) 49 52-32**
- **Anmeldung per E-Mail: info@vhs-goettingen.de**

📖 Bei Kursen mit diesem Zeichen nach der Kursnummer ist ein umfangreiches Teilnehmermaterial in der Gebühr enthalten! Wenn Ihnen diese Materialien gefallen, können Sie gern weitere Seminarunterlagen bei uns bekommen (Preis: in der Regel EUR 14,50).

Inhaltsverzeichnis



Im Rahmen des Programms STARegio gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) aus Mitteln des europäischen Sozialfonds

STARegio-Projekte dienen der Strukturverbesserung der Ausbildung in ausgewählten Regionen. Ziel ist einerseits die Erhöhung der Zahl betrieblicher Ausbildungsplätze, andererseits die Anpassung der Ausbildung an die betrieblichen Erfordernisse. Um dies zu erreichen, bieten die Projekt-Mitarbeiterinnen von TrainTec und Vamos verschiedene kostenlose Dienstleistungen für Firmen an. Insbesondere neuen Ausbildungsbetrieben bietet das Projekt viele Vorteile:

– Beratung über Möglichkeiten der Ausbildung und Zulassung als Ausbildungsbetrieb.
– Der Betrieb bildet aus – der „Papierkram", die Organisation, wird für den Betrieb von uns erledigt.
– Übernahme aufwändiger Verwaltungsarbeiten und – nach Bedarf – Vorauswahl geeigneter Ausbildungskandidaten.

TrainTec – Ausbildung in innovativen Technologien



Technologien im Nanometer-Maßstab bergen ein riesiges Potenzial für die Märkte der Zukunft. Ihre Anwendungen liegen in allen Branchen – vom Automobilbau über Optik und Elektronik bis hin zu Medizintechnik und Bauwesen. Im internationalen Vergleich hat Deutschland eine Vorreiterrolle in diesen Zukunftstechnologien, die es zu halten und auszubauen gilt. Dazu werden qualifizierte Fachkräfte benötigt. Aufgrund der Bevölkerungsentwicklung ist ein Mangel an solchen Fachkräften bereits in einigen Jahren zu erwarten und eine Investition der Betriebe in selbst ausgebildete Fachkräfte notwendig. In der Region Südniedersachsen/Nordhessen sind viele Betriebe, die Forschung und Produktion auf dem Gebiet der Nanotechnologien betreiben, angesiedelt. Nur wenige von ihnen bilden aus. Daran möchte das im Juli 2005 begonnene Projekt **TrainTec** etwas ändern. Ein besonders für diese Branchen wichtiger Aspekt ist die von **TrainTec** angebotene Koordination von Verbundausbildung im neu gegründeten Ausbildungsverein **ISA e.V.** Ausbilden im Verbund bietet hochspezialisierten Betrieben die Möglichkeit, einen Auszubildenden auch dann aufzunehmen, wenn der Betrieb alleine nicht alle Anforderungen der Ausbildungsverordnung abdecken kann. Möchten Sie gerne ausbilden, wissen bis jetzt aber nicht, ob das in Ihrem Betrieb möglich ist, oder suchen Sie einen anspruchsvollen Ausbildungsplatz in einer der Zukunftstechnologien, so nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

TrainTec-Projekt-Team:
Jörg Meinbrok, Tel. (0551) 38 43 86-75,
Hilke Thomas, Tel. (0551) 38 43 86-76,
E-Mail: labor@vhs-goettingen.de



„**Vamos** – Auf geht's" ist seit August 2004 das Motto des Projektes. Auf ging es dann auch in die Betriebe der Region.
Das Projekt wendet sich insbesondere an Unternehmer ausländischer Herkunft, informiert und berät bei Bedarf in verschiedenen Sprachen und hilft beim Umgang mit Behörden und Ämtern.
Der Erfolg hat unsere eigenen Erwartungen übertroffen: 240 Ausbildungsplätze konnten bisher in Südniedersachsen geschaffen werden.
Vamos geht direkt in die Betriebe und überzeugt durch persönliche Ansprache, Beratung und Unterstützung: Ausbilden gehört dazu!
Vamos unterstützt den Betrieb, erledigt „Papierkram" und Organisation. Der Betrieb kann sich auf die fachliche Ausbildung konzentrieren.
Aufgrund der tollen Ergebnisse wurde die Laufzeit des Projektes verlängert, **Vamos** wird auch in den nächsten Jahren seine Dienstleistungen **für Betriebe kostenlos** anbieten können.

– Sie bilden nicht aus, weil Ihr Betrieb zu klein ist? – *Wir finden einen Partner!*
– Sie bilden nicht aus, weil Ausbildung zu teuer ist? – *Wir beraten über Fördermöglichkeiten!*
– Sie bilden nicht aus, weil der Aufwand zu groß ist? – *Wir nehmen Ihnen Arbeit ab!*
– Sie haben sich für Ausbildung entschieden? Auf geht's, **Vamos** geht mit! Auch während der Ausbildung stehen die Mitarbeiterinnen bei Fragen, Schwierigkeiten und Problemen zur Verfügung.

Weiter geht's – in die Betriebe, mit den Betrieben. Sind Sie dabei?

Vamos-Projekt-Team:
Maria Casan-Ciscar, Tel. (0551) 38 43 83-30, Birgit Kepke-Hartwig, Tel. (0551) 38 43 83-31, Dr. Maren Zempel-Gino, Tel. (0551) 38 43 83-32, Maria Rita Wichmann, Tel. (0551) 38 43 83-33. E-Mail: info@vhs-vamos.de

Dynamo

Berufliche Orientierung und Qualifizierung für arbeitslose Frauen und Männer, verzahnt mit Berufspraxis – der Weg zu einer eigenständigen Existenzsicherung

- Einstieg in den Kurs laufend möglich
- in Vollzeit oder Teilzeit
- Bildungsbegleitung und sozialpädagogische Betreuung



Step 1: Profiling
Individuelle Beratung, Standortbestimmung, Erstellen eines individuellen Förderplanes
– Einzelberatung, Arbeit in Kleingruppen

Step 2: Teilnahme an Trainings- oder Qualifizierungsmodulen
Vertiefung und Erweiterung der beruflichen Kenntnisse im Selbstlernzentrum
– angeleitetes Selbststudium und Unterricht in kleinen Gruppen

Step 3: Praktikum mit begleitender Qualifizierung
Individuelle Beratung und Unterstützung bei der Suche nach Praktikumsplätzen in unterschiedlichen Berufsfeldern, die den Vorkenntnissen und Berufswünschen der Teilnehmer/innen entsprechen und eine berufliche Perspektive bieten.
– Praktikum und begleitende Qualifizierungsmodule in Abstimmung mit den Betrieben

Abschlussphase: Übergang in ein Arbeitsverhältnis
– Einzelberatung und enge Kooperation mit den Arbeitgebern

Die **Qualifizierungsmodule** werden auf den individuellen Qualifizierungsbedarf und die Wünsche der Betriebe abgestimmt. Die Teilnehmer/innen können Kenntnisse neu erwerben oder ihr vorhandenes Wissen erweitern und vertiefen.
Das Projekt bietet zum Beispiel in folgenden Bereichen Qualifizierungen an: EDV-Grundlagen, Zertifikate für alle MS-Office-Anwendungen, Buchhaltung, Kurs zur Krankenpflegehelferin, Verkaufstraining, EDV…

Informationen und Anmeldung:
Ursula Gerecht, Tel. (0551) 49 52-41;
Astrid Strohmeier-Schwonke, Tel. (0551) 4952-44;
Helmut Thiele, Tel. (0551) 38 43 85-74;
Heike Heinke, Tel. (0551) 38 43 85-78.
E-Mail: dynamo@vhs-goettingen.de

Information und Beratung: siehe einzelne Projekte

„TASTE“ – Start in Ausbildung und Arbeit



GEFÖRDERT AUS MITTELN DES EUROPÄISCHEN SOZIALFONDS

Für wen, Finanzierung und Voraussetzungen

Unser Angebot richtet sich an junge Mütter, Migrantinnen und Aussiedlerinnen bis 30 Jahre, die Arbeitslosengeld II beziehen. Dies bekommen Sie auch während der Teilnahme an TASTE. Die Fahrtkosten werden erstattet. Grundkenntnisse in der deutschen Sprache werden vorausgesetzt.

Was passiert in TASTE?

Orientierung und Qualifizierung

Im Kurs bekommen Sie Informationen zu den Fragen, welche Berufe für Sie infrage kommen und wie eine Teilzeitausbildung funktioniert. Sie erweitern Ihre Kenntnisse in den Fächern Deutsch, Mathematik, Berufskunde, Englisch, EDV und sind so bestens vorbereitet für die Berufsschule und den Betrieb.

Module zur Auswahl, z. B.:

Wirtschaft und Verwaltung, Hauswirtschaft, Handwerk und Gestaltung, Handel.

Zertifikate, z. B.:

„Der kleine Xpert“ Europäischer Computerpass des Landesverbandes der Volkshochschulen, Xpert personal business skills, Tastschreiben am PC, „Basiskurs Vollwert-ernährung“.

Außerdem:

Praktika, Bewerbungstraining, Unterstützung bei der Ausbildungs- und Arbeitsplatzsuche.

Unterrichtsort:

VHS Göttingen, Theodor-Heuss-Str. 21

Unterrichtszeiten:

Montag bis Freitag, 8.30–16.00 Uhr, für junge Mütter 8.30–14.00 Uhr. Im Praktikum richtet sich die Arbeitszeit nach den Erfordernissen der Betriebe.

Termine:

TASTE läuft bis zum 31. August 2007. Ein Einstieg ist in Absprache noch möglich. Der nächste Kurs startet voraussichtlich am 1. September 2007 und läuft bis zum Ausbildungsbeginn im August/September 2008.

Beratung und Anmeldung:

Wenden Sie sich an Ihre Fallmanagerin/Ihren Fallmanager oder an die *VHS-Kursleitung: Bärbel Okatz, Tel. (0551) 384386-73, E-Mail: okatz@vhs-goettingen.de, oder Sarah Scholle, Tel. (0551) 384386-80, E-Mail: scholle@vhs-goettingen.de*

Ausbildung in Teilzeit – eine Chance für junge Mütter!



Die VHS Göttingen setzt sich dafür ein, dass junge Mütter eine qualifizierte Berufsausbildung erhalten, und zwar in Teilzeit, damit Beruf und Familie vereinbar sind. Inzwischen begleitet die Volkshochschule 25 junge Mütter während der Ausbildung.

Teilzeitausbildung heißt:

- Berufsausbildung im Betrieb 30 Stunden/Woche
- keine Verlängerung der Gesamtausbildungszeit
- Berufsschulunterricht in Vollzeit
- Abschlussprüfung vor der zuständigen Kammer

Wir bieten:

- Vorbereitung auf die Ausbildung durch die Bildungsmaßnahme „TASTE II“
- Suche nach Kooperationsbetrieben, die in Teilzeit ausbilden
- Qualifizierungen und Prüfungsvorbereitung während der Ausbildungszeit
- sozialpädagogische Betreuung
- Unterstützung bei der Organisation der Kinderbetreuung

Die Feinbäckerei Thiele bildet fünf junge Mütter des Projektes in Teilzeit aus. Sie nahm erfolgreich an dem Wettbewerb „Beschäftigung gestalten – Unternehmen zeigen Verantwortung“ teil.

Für innovative Ausbildungswege wurde Katja Thiele-Hann (Foto: Mitte) 2006 das Bundesverdienstkreuz verliehen – hier mit den Auszubildenden Tatjana Shaifler (li) und Marina Stecklein (re).

Teilnahmevoraussetzung:

Bezug von ALG II

Das Projekt wird von der Beschäftigungsförderung Göttingen kAöR, der Stadt Göttingen und dem Europäischen Sozialfond unterstützt.

Informationen über die Teilzeitausbildung: *Susanne Berdelmann, Tel. (0551) 49 52-43, E-Mail: berdelmann@vhs-goettingen.de*



Ausbildung zur/m Biologie- bzw. Chemielaborantin/en

IM RAHMEN DES PROGRAMMS JOBSTARTER – GEFÖRDERT DURCH DAS BUNDESMINISTERIUM FÜR BILDUNG UND FORSCHUNG (BMBF) AUS MITTELN DES EUROPÄISCHEN SOZIALFONDS (ESF)

Labor*A*, ein Modellprojekt zur vollzeitschulischen Ausbildung mit dem **IHK-Abschluss Biologie- bzw. Chemielaborant/in.** Der Ausbildungsgang wird in Zusammenarbeit mit den Berufsbildenden Schulen II in Göttingen durchgeführt. Er beginnt mit dem Ausbildungsjahr 2007. Die Ausbildung sieht drei Blöcke schulischen Lernens in Theorie und Praxis sowie zwei ca. siebenmonatige betriebliche Phasen vor. Die Durchführung des Projektes wird wissenschaftlich begleitet.
Interessierte Jugendliche oder Betriebe können sich gerne an das Labor*A*-Projektteam wenden:

Dr. Caroline H. Kurz, Tel. (0551) 384 386-72, Hilke Thomas Tel. (0551) 384 386-76, und Jörg Meinbrok, Tel. (0551) 384 386-75, E-Mail: labor@vhs-goettingen.de

ISA e.V. fördert Verbundausbildung



Auf Initiative des VHS-Projektes „VAMOS“ wurde der Verein Initiative Südniedersachsen für Ausbildung (ISA) gegründet. Gemeinsam mit starken Partnern aus Wirtschaft und Verwaltung wollen wir der Idee der Ausbildung im Verbund zum Erfolg verhelfen. Die Idee ist denkbar einfach:
Im Verbund teilen sich verschiedene Unternehmen einen Auszubildenden. Viele Betriebe können oder wollen aufgrund von Spezialisierung oder Größe nicht mehr alleine ausbilden. ISA bringt passende Partner zusammen, die gemeinsam einen Azubi ausbilden. Die Auszubildenden erhalten eine vielseitige und dennoch spezialisierte Ausbildung und lernen nicht „nur“ ein Unternehmen kennen. Im Verbund können zusätzliche Ausbildungsplätze geschaffen werden, eine Chance, die angesichts der schwierigen Ausbildungssituation in der Region unbedingt genutzt werden sollte. Zudem können Verbundausbildungen nicht nur in schwierigen Zeiten das Angebot erhöhen. Sie ermöglichen – gut organisiert – eine umfassendere Ausbildung, als es konventionelle Ausbildungsverhältnisse oft gewährleisten können. Wenn Sie als Ausbildungspartner dabei sein oder die Idee unterstützen wollen, melden Sie sich bitte bei: *Rüdiger Rohrig, Tel. (0551) 49 52-38, Maria Casan-Ciscar, Tel. (0551) 38445-59, oder Rolf Peters, Tel. (0551) 38445-61. Informationen auch unter: www.isa-verbund.de.*

Tagespflegebörse Göttingen



Der Kindertagespflege Göttingen e.V. bietet mit der Tagespflegebörse einen für Göttingen einmaligen Service im Bereich Kinderbetreuung an. Er wird von Stadt und Landkreis Göttingen weitgehend finanziert und erhält außerdem Zuschüsse der Europäischen Union. Seit April 2005 wird unser Service, der für Eltern und Tagespflegepersonen kostenfrei ist, auch in den Gemeinden des Landkreises ausgebaut.

Die Tagespflegebörse bietet:
- Vermittlung von Tagespflegepersonen, die vorher auf ihre Eignung überprüft worden sind
- Qualifizierung für Tagesmütter und -väter (seit Frühjahr 2005 mit bundesweit anerkanntem Zertifikat)
- Beratung für Eltern und Tagespflegepersonen
- fachliche Begleitung bestehender Tagespflegeverhältnisse
- Eignungsüberprüfung von Tagespflegepersonen (im Landkreis)
- Informationsmaterial
- Service für Betriebe

Warum bieten wir Qualifizierung für Tagespflegepersonen an?
Kindertagespflege ist zur Zeit einem starken Wandel unterworfen. Durch gesetzliche Veränderungen soll sie zu einer gleichwertigen Betreuungsform neben Krippen und Kindertagesstätten werden, speziell für Kinder unter drei Jahren. Deshalb brauchen wir mehr geeignete und engagierte Tagespflegepersonen und diese müssen sich auch fachlich qualifizieren. Nur so kann langfristig der Anschluss an andere soziale Berufe erreicht werden, verbunden mit einer stärkeren gesellschaftlichen Anerkennung der Tätigkeit.

Nicht qualifizierte Tageseltern werden in Stadt und Landkreis Göttingen nicht mehr vermittelt.

Wir bieten daher für Neueinsteiger/innen ein Curriculum des Deutschen Jugendinstituts von 160 Stunden und einen Erste-Hilfe-Kurs am Kind an. Das Kursprogramm wird innerhalb eines Jahres zum Teil berufsbegleitend absolviert. Es werden pädagogische und rechtliche Themen behandelt, Bildung, Kommunikation und Fragen, die den Alltag in der Kindertagespflege betreffen.

Zum Abschluss des gesamten Kursprogramms wird eine Prüfung abgelegt und ein bundesweit gültiges Zertifikat erworben. Das 160-Stunden-Curriculum besteht aus einem Schnupperkurs (12 Ustd.), einem Grundkurs (48 Ustd.), fünf Aufbaukursen (je 15 Ustd.) und elf praxisbegleitenden Abenden (je 3 Ustd.). Zusätzlich muss ein Erste-Hilfe-Kurs am Kind (8 Ustd.) besucht werden.

Die Kosten betragen EUR 1,00 pro Unterrichtsstunde. Der Schnupperkurs wird mit EUR 12,00 berechnet, im Anschluss daran fällt dann die Entscheidung für oder gegen das restliche Curriculum. Das bedeutet, dass die Kurse als Gesamtheit für EUR 156,00 gebucht werden, und zwar erst nach Abschluss eines Schnupperkurses. Für Bezieher/innen von Arbeitslosengeld II kann unter bestimmten Voraussetzungen der Teilnehmerbetrag vom Jobcenter übernommen werden.

Die Tagesmütter und -väter, die bereits in der Vergangenheit von uns qualifiziert wurden, sollten die ihnen fehlenden Themenbereiche in absehbarer Zeit nachschulen, um weiterhin vermittelt werden zu können. Wir bieten für diesen Personenkreis in jedem Semester mehrere Aufbaukurse und einen Kurs zur Praxisbegleitung an.

Erzieher/innen, Kinderpfleger/innen oder Personen mit vergleichbarem Berufsabschluss können auch ohne Absolvierung des Curriculums nach einem ausführlichen Gespräch in der Tagespflegebörse vermittelt werden. Wir bieten auch für diesen Personenkreis eine praxisbegleitende Fortbildung an, die sich speziell mit den Bedingungen der Tagespflege beschäftigt.

Wenn Sie Interesse an unserem Qualifizierungsangebot haben, kommen Sie bitte zu einem Beratungsgespräch in die Tagespflegebörse. Dort können Sie auch die aktuellen Termine erfahren. Die Anmeldung für die Kurse läuft nicht über die Volkshochschule, sondern direkt über uns.

Service für Betriebe: Wir bieten deren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen die Möglichkeit, sich über uns passgenau eine Kinderbetreuung vermitteln zu lassen. Mit dem Klinikum besteht bereits ein entsprechender Kooperationsvertrag.

Für Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:
Susanne Rieks, Ute Krüger (Geschäftsführung);
Andrea Münsterberg (Ansprechpartnerin für Qualifizierung);
Petra Daunicht (Ansprechpartnerin für den Landkreis);
Michael Plaumann (Ansprechpartner für Klinikumsangestellte).

Kontakt:
Waageplatz 8, 37073 Göttingen,
Tel.: (0551) 384385-0,
Internet: www.tagesmutter-goe.de,
E-Mail: tagespflegeboerse@kindertagespflege-goe.de

Unsere offenen Sprechzeiten sind:
Montag und Dienstag, 9.30–12.00 Uhr,
Donnerstag, 15.00–18.00 Uhr.
Sie können gerne auch außerhalb dieser Zeiten einen Termin vereinbaren, um die Börse kennen zu lernen, sich zu informieren oder sich bezüglich Tagespflege beraten zu lassen.

Internationale Qualifikationen bei „Frauen @ Europa“

Vor zwei Jahren trat das von der Volkshochschule Göttingen koordinierte EQUAL-Netzwerk „Frauen @ Europa“ an, um durch internationale Qualifikationen für Frauen deren Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern.

Niedersachsen-weites Netzwerk aufgebaut
Durch die Gründung des Projektverbundes „Frauen @ Europa“ ist es gelungen, die Kompetenz von sechs Bildungsträgern aus ganz Niedersachsen zu bündeln. Vielfältige, wichtige Arbeitsmarkt-Akteure wurden als strategische Partnerinnen und Partner mit an den Tisch geholt, darunter Unternehmen, kommunale Verwaltungen, die IHK, Koordinierungsstellen und Gleichstellungsbeauftragte. An jedem der sechs Standorte des Netzwerkes wurde mit diesen Akteuren eine regionale Entwicklungspartnerschaft aufgebaut.

Über 1200 Teilnehmerinnen
Seit Juli 2005 bietet „Frauen @ Europa“ internationale Qualifikationen in den Bereichen Außenhandel, Logistik, Messe, Technik und EU-Projektmanagement an. Einen besonderen Schwerpunkt bildet die Qualifizierung von Migrantinnen.
Bisher haben über 1200 Teilnehmerinnen, erwerbstätige Frauen aus kleinen und mittelständischen Betrieben sowie arbeitsuchende Frauen, von den Qualifizierungsangeboten profitiert. Rund 320 niedersächsische Unternehmen waren in die Maßnahmen einbezogen.
In Göttingen werden von der VHS zwei Projekte zum Schwerpunktthema Außenhandel umgesetzt.
Das Projekt *EuroTRAIN* hat bisher in 60 ein- bis zweitägigen Seminaren 566 erwerbstätigen Frauen grundlegende Kenntnisse unter dem Stichwort „Europakompetenz“ vermittelt.
Im Projekt *Assistentin Außenhandel* beginnt Anfang April 2007 die dritte neunmonatige Qualifizierung für arbeitsuchende Frauen.

Aktiv in Europa
Auch auf europäischer Ebene ist „Frauen @ Europa“ aktiv. Es wurde eine Partnerschaft mit EQUAL-Projekten aus Litauen, Finnland, Dänemark und der Slowakei aufgebaut. Ziel ist es, zur Verbreitung der Projektergebnisse auf europäischer Ebene beizutragen. Bereits viermal waren die Partner in Deutschland zu Gast. Am 23. März 2007 werden Ergebnisse dieser Partnerschaft im Rahmen einer transnationalen Konferenz in Göttingen präsentiert.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.frauen-europa.de

EuroTRAIN – Europa-Kompetenz für Arbeitnehmerinnen

EuroTRAIN unterstützt seit September 2005 kleine und mittelständische Unternehmen in Südniedersachsen dabei, die Chancen der EU-Erweiterung zu nutzen und sich für den europäischen Wirtschaftsmarkt fit zu machen.

Dabei qualifizieren wir weibliche Beschäftigte u.a. in den Modulen:
– interkulturelles Training
– Außenhandel & Messeorganisation
– Marketing & Vertrieb
– Management & Persönlichkeitsentwicklung
– Business English

Internationalität wird bei uns groß geschrieben. Wir informieren über die EU und wichtige Ansprechpartner für Unternehmen und geben in der Osteuropa-Reihe Einblicke in die jeweiligen Verhältnisse osteuropäischer EU-Mitgliedsstaaten und der Beitrittskandidaten 2007. Die Erfahrungen aus unseren transnationalen Partnerprojekten, z.B. zu Gleichstellungsstrategien, werden in deutschen Unternehmen umgesetzt.
Der Beitrag der Unternehmen besteht in der Freistellung der teilnehmenden Frauen. Darüber hinaus wird eine Teilnahmegebühr in Höhe von EUR 1,00 pro Unterrichtsstunde erhoben.
Das aktuelle Programm finden Sie zeitnah auf unserer Internet-Seite: www.frauen-europa.de

*Kontakt: Isabella Wolter, Tel. 0551 49 52-59,
E-Mail: wolter@vhs-goettingen.de*

Assistentin Außenhandel – Europa-Kompetenz im Büro

Assistentin Außenhandel ist eine Teilzeit-Berufsqualifizierung für Migrantinnen und Berufsrückkehrerinnen.
Ziel ist die Aufnahme einer Arbeit im Bürobereich mit internationalem Bezug.

Folgende Grund- und Aufbaumodule werden angeboten:
– Außenwirtschaft
– Betriebswirtschaft
– EDV
– Sprachen
– Kommunikation
– interkulturelles Training

Teilnehmen können Frauen mit abgeschlossener Ausbildung oder Berufserfahrung, die
– entweder Arbeitslosengeld II beziehen oder die Kurskosten mittragen wollen,
– Interesse an der Arbeit im Bürobereich haben,
– über gute Deutschkenntnisse verfügen,
– eine weitere Sprache (Mutter- oder Fremdsprache) sprechen.

Die Qualifizierungsmaßnahme findet vom 2. April bis 31. Dezember 2007 statt (9 Monate, inkl. 8 Wochen Praktikum).

*Kontakt: Goschka Grynia-Gallwitz,
Tel. 0551 49 52-29,
E-Mail: grynia-gallwitz@vhs-goettingen.de*

Fachberatung: Rüdiger Rohrig · rohrig@vhs-goettingen.de · 49 52-38 · Mo–Fr 9–12 Uhr

Vormittagskurse für Berufsrückkehrerinnen

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle „Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“

Haben Sie Ihre Berufstätigkeit für die Arbeit in der Familie unterbrochen? Befinden Sie sich im Erziehungsurlaub und wollen während dieser Zeit beruflich „am Ball“ bleiben? Folgende Kurse wollen die Chancen für Ihren beruflichen Wiedereinstieg gezielt fördern. Frauen, die über 25 Jahre alt und seit mindestens einem Jahr nicht mehr sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, können eine ermäßigte Kursgebühr und finanzielle Unterstützung bei der Kinderbetreuung beanspruchen. Interessentinnen, die diese Voraussetzungen nicht erfüllen, haben die volle Kursgebühr zu zahlen (Förderung aus Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit, der Stadt und des Landkreises Göttingen sowie der Europäischen Union). Voraussetzungen einer Gebührenermäßigung bitte erfragen bei der Koordinierungsstelle „Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“, Neues Rathaus, Zi. 1414 im 14. Stock; Telefon (0551) 400-2860.
E-Mail: koordinierungsstelle.frauenfoerderung@goettingen.de · www.frauen-wirtschaft.de

Zurück in den Beruf…

Lassen Sie sich bei der Koordinierungsstelle „Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“ zu Fragen der Berufsrückkehr beraten. Im persönlichen Gespräch erhalten Sie Informationen über:

- **die Vorbereitung des beruflichen Wiedereinstiegs**
- **Weiterbildungsmöglichkeiten**
- **Bewerbungsstrategien**
- **die Arbeitsmarktsituation**
- **Wege in die Selbstständigkeit**

Terminvereinbarung unter:
Tel. (0551) 400-2860

Einstieg – Zurück ins Büro

Maria Hald

Sie möchten einen Einstieg in die Bürowelt wagen und die wichtigsten Themen aus dem Büroalltag kennen lernen oder Sie haben Ihren Büroberuf für die Arbeit in der Familie jahrelang unterbrochen und möchten wieder zurück „an den Schreibtisch“? Im Rahmen eines Crashtrainings in Büro-Organisation und EDV unterrichten wir folgende Themen: Korrespondenz heute, inkl. Vordruckgestaltung und Adressenschreiben, mit praktischer Umsetzung am PC; Umgangsformen heute; Beschaffen, Ordnen und Speichern von Informationen; Planung und Durchführung von Veranstaltungen; Organisation und Abrechnung von Geschäftsreisen; Terminplanung, Protokollführung, Telefontraining; Einblick in die Neuerungen der MS-Office-Version 2003 und Tipps zum rationellen Arbeiten am PC (ausführliche EDV-Kurse werden jedoch gesondert angeboten).
Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Dienstags und donnerstags, 9. Oktober bis 11. Dezember 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 60 Ustd. Gebühr: EUR 198,00 (erm. EUR 98,00) · Kurs 072-6210

EDV-Einführung und Textverarbeitung für Frauen

Inhalte: Funktionsweise und Bedienung eines PCs, Grundlagen von WINDOWS XP, organisierter Umgang mit Dateien und Ordnern, Textverarbeitung mit Word für WINDOWS, Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Tabellen.
Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Sabina Reifenrath

Dienstags und donnerstags, 20. Februar bis 22. März 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 129,00 (erm. EUR 80,00) · Kurs 071-5222

Beatrix Merkel

Montags und mittwochs, 11. April bis 16. Mai 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 129,00 (erm. EUR 80,00) · Kurs 071-5220

Textverarbeitung

Aufbaukurs für Frauen

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS- und Textverarbeitungsgrundkenntnisse (siehe Kurse „EDV-Einführung und Textverarbeitung“ auf dieser Seite).
Inhalte: Formatvorlagen, Serienbriefe, Etiketten, Listen, Grafiken einbinden und bearbeiten, Tabellen, Rechenfunktion.
Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Sabina Reifenrath

Dienstags und donnerstags, 12. April bis 3. Mai 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 87,00 (erm. EUR 48,00) · Kurs 071-5226

Beatrix Merkel

Montags und mittwochs, 21. Mai bis 11. Juni 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 87,00 (erm. EUR 48,00) · Kurs 071-5226

EXCEL – Grundlagen für Frauen

Joëlle Blache

Für Frauen mit Vorkenntnissen in der PC-Bedienung unter WINDOWS 98/XP.
Inhalte: Aufgaben und Fähigkeiten eines Tabellenkalkulationsprogramms, Aufbau von Tabellen, Rechenformeln, Kopierfunktionen, Tabellen gestalten und formatieren, Grundlagen der Diagrammbearbeitung.
Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Dienstags und donnerstags, 15. Mai bis 14. Juni 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 116,00 (erm. EUR 64,00) · Kurs 071-5230

Präsentationsgrafik mit Powerpoint

Sabina Reifenrath

Für Frauen mit Vorkenntnissen in der PC-Bedienung unter WINDOWS und der Textverarbeitung mit Word für WINDOWS.
Wer Vorträge mit Dias, Folien oder einer Bildschirmpräsentation begleiten möchte, findet in Powerpoint das ideale Hilfsmittel.
Inhalte: Einbinden und Bearbeiten von Text, ClipArts, Grafiken, Tabellen und Organisationsdiagrammen; Animation fertiger Präsentationen und die dazu vorhandenen Effekte; gestalterische Regeln zur Erstellung einer Präsentation.
Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Montags und mittwochs, 11. April bis 2. Mai 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 87,00 (erm. EUR 48,00) · Kurs 071-5236

Schreibtechnik heute

Neu!

10-Finger-System – schnell gelernt!

Sabina Reifenrath

Für Frauen, die schnell und unkompliziert lernen wollen, die Tastatur eines PCs oder einer Schreibmaschine „blind“ nach dem 10-Finger-System zu beherrschen.
Es ist möglich, das Blindschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus der Hirnforschung und die Anwendung von Assoziationstechniken ermöglichen es, in wenigen Stunden die Tastatur des PC sicher zu bedienen – eine Methode, die viel Spaß macht und sich an Menschen richtet, die wenig Zeit haben, aber Tastaturkenntnisse zum Mailen, Texterfassen und Schreiben benötigen. Für jede Teilnehmerin ist ein Handbuch in der Kursgebühr enthalten.
Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Freitags, 25. Mai bis 15. Juni 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 58,00 (erm. EUR 32,00) · Kurs 071-5245

Buchführung

IDA BEKA

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich sowohl für Frauen mit einer kaufmännischen Ausbildung, die ihre Kenntnisse aktualisieren oder auffrischen wollen und eine Tätigkeit im Rechnungswesen anstreben, als auch für solche, die ihre Chancen zur beruflichen Wiedereingliederung verbessern möchten.
Inhalte; Grundlagen der Buchführung; laufende Buchmäßige Erfassung von Geschäftsvorfällen im Bereich Wareneinkauf und -verkauf; Personalkosten, Zahlungsverkehr, Steuern, Anlagekäufe und -verkäufe sowie Privatentnahmen und -einlagen; Erstellung von Betriebsübersichten; Vornahme zeitlicher Abgrenzungen im Rahmen des Jahresabschlusses; Bewertung von Forderungen; Bildung von Rückstellungen. Im Anschluss an den Lehrgang ist eine Prüfung für das Modul „Buchführung“ im Rahmen des Finanzbuchhalters/der Finanzbuchhalterin (VHS) möglich.
Bei Interesse wird eine Fortführung des Kurses zum Erwerb weiterer Module dieses Lehrgangssystems angeboten!
Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Montags und mittwochs, 26. Februar bis 4. Juni 2007 (zusätzlich dreimal freitags, 10./31. März und 28. April), 9.00–12.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 88 Ustd. Gebühr: EUR 270,00 (erm. EUR 180,0) · Kurs 071-6272

EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware

IDA BEKA

Für Teilnehmerinnen mit sicheren Buchführungskenntnissen und EDV-Grundkenntnissen.
Inhalte: Programmaufbau eines Finanzbuchhaltungsprogramms am Beispiel Lexware Buchhalter pro, Daten eingeben, ändern, löschen, Stammdatenpflege; Buchung im Dialog; Anzeige- und Druckprogramme, Mahnverfahren, Auswertungen (Umsatzsteuer-Abstimmung, Saldenlisten, Monatslisten, G und V, BWA, Bilanzauswertungen). Eine abschließende Verbandsprüfung kann angeboten werden (Prüfungsgebühr: EUR 41,00).
Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Montags und mittwochs, 11. Juni bis 12. September 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 64 Ustd. Gebühr: EUR 196,00 (erm. EUR 130,00) · Kurs 071-6273

Entdecken Sie „Stil und Etikette“



ALEXANDRA TELKAMP

Teil 1: Fettnäpfchen vermeiden

Wer will das nicht: taktvoll auftreten, souverän wirken, stets das richtige Gesprächsthema parat haben. Sie wissen: Wer die richtigen Umgangsformen beherrscht, hat Erfolg! Denn schon die ersten Sekunden entscheiden, wie Sie auf Ihre Mitmenschen wirken. Das Seminar richtet sich an Sekretärinnen, Sachbearbeiter/innen, Assistenten/innen und Fachkräfte in der Wirtschaft.

Inhalte:
- So deuten Sie Zeitangaben auf Einladungen richtig und erscheinen weder zu früh, noch zu spät.
- Duzen/Siezen: Kennen Sie die mögliche Alternative zwischen „Duzen“ und „Siezen“?
- Freundlichkeit versus Fassadenpflege? So wirken Sie sympathisch und authentisch!
- So bleiben Sie Ihrer guten Kinderstube treu und reagieren angemessen auf ungerechtfertigte Kritik.
- Welche Small-Talk-Tabus Sie unbedingt kennen sollten und wie Sie zum Small-Talk-Master werden.
- Wie Sie mit richtigem Zuhören noch mehr Sympathie erlangen, Streit vermeiden und sich vor Missverständnissen schützen.
- Wie Sie langweilige Standard-Schreiben mit wenig Aufwand kreativ und individuell verändern.

Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Samstag, 9. Juni 2007, 9.00–15.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 33,00 (erm. EUR 20,00) · Kurs 071-4310

Teil 2: Professionelle Umgangsformen in Theorie und Praxis

Wie Sie auftreten und sich bewegen, so wirken Sie. Höflichkeit erleichtert den Umgang miteinander, sei es während eines geschäftlichen Anlasses oder eines privaten Termins.
Inhalte: Regeln der situationsbedingten Etikette; Tischmanieren bei gesellschaftlichen und privaten Anlässen; der höfliche Umgang mit Kunden, Mitarbeiter/n/innen und Vorgesetzten; Körpersprache und Small Talk.
Im Kurs enthalten ist ein gemeinsamer Restaurantbesuch im VHS-Bistro (die Kosten für ein mehrgängiges Menü mit Getränken sind in der Kursgebühr enthalten).
Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Samstag, 16. Juni 2007, 9.00–18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd. Gebühr: EUR 79,00 (erm. EUR 54,00) · Kurs 071-4311

ProfilPASS

Sich selbst ins rechte Licht rücken

MONIKA HÜLSKEMPER

Sie wollen zurück ins Berufsleben und fragen sich, wie Sie Ihre individuellen Stärken richtig darstellen – vielleicht überlegen Sie auch, das berufliche Arbeitsfeld zu wechseln. Der ProfilPASS kann Ihnen dazu eine wesentliche Hilfestellung liefern. Er dienst der Ermittlung und Dokumentation eigener Fähigkeiten und Kompetenzen, unabhängig davon, wie und wo sie erworben wurden. Er regt dazu an, sich mit dem eigenen Tun und den dabei genutzten Kompetenzen intensiv auseinanderzusetzen, und hilft dabei, sich persönliche Stärken und Schwächen bewusst zu machen. Gerade auch in der Familienphase haben Sie eine Vielzahl von Kompetenzen erworben, auf die auch im Berufsleben Wert gelegt wird.
Der ProfilPASS dient auch als Instrument, Ihre Bewerbungsunterlagen aus einem anderen Licht zu besehen und neu zu formulieren.
Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.

Montags, mittwochs und donnerstags, 28. Februar bis 21. März 2007, 9.00–12.15 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Termine, 40 Ustd. Gebühr: EUR 150,00 (erm. EUR 80,00) · Kurs 071-6215

Neue Perspektiven nach der „Familienphase“



Coachinggruppe für Berufsrückkehrerinnen

MONIKA HÜLSKEMPER

Sie wollen in absehbarer Zeit aus der Familienphase zurück ins Berufsleben? Sie fragen sich, ob vielleicht jetzt die Zeit für eine Neuorientierung gekommen ist, ob sich neue Ideen, die sich während der letzten Jahre entwickelt haben, umsetzen lassen? Sie wissen nicht, ob Ihre Kompetenzen noch den Anforderungen des Arbeitsmarktes entsprechen, ob sich neu hinzugewonnene Fähigkeiten beruflich nutzen lassen?
Unter der Anleitung einer erfahrenen Dozentin soll sich die Gruppe Ziele und Wege dorthin selbst erarbeiten. Es soll ein Raum geschaffen werden, eigene Perspektiven zu entwickeln, kreativ, ideenreich, aber auch realistisch, um so eine Entscheidungsgrundlage für die berufliche Zukunft zu schaffen.
Dieses Angebot kann auch als Weiterführung für Teilnehmerinnen des Kurses „ProfilPASS“ genutzt werden.
Anmeldung: „Koordinierungsstelle Frauenförderung“, Neues Rathaus, Zimmer 1414, 14. Stock; Informationen: Tel. (0551) 400-2860.
Die ersten drei Gruppentermine liegen fest. Weitere Termine und Aktivitäten legt die Gruppe selbst fest. Insgesamt 10 Termine.

Mittwochs, 11. bis 25. April 2007, dann weitere 7 Termine nach Absprache, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 150,00 (erm. EUR 80,00) · Kurs 071-6216

Warum Kurse für Seniorinnen und Senioren?

Es macht schon einen wesentlichen Unterschied, ob jemand sich PC-Wissen für den Beruf aneignen will oder muss, d. h. innerhalb kurzer Zeit spezielle Kenntnisse, die auf den direkten beruflichen Einsatz abzielen, erwerben soll, oder ob jemand ohne inhaltliche und zeitliche Zwänge einfach nur erfahren will, wie mit einem PC umzugehen ist und was, gerade für den privaten Einsatz, der PC als Werkzeug eigentlich zu bieten hat. Den Unterschied zwischen „normalen“ Kursen und solchen für Seniorinnen/Senioren macht also weniger das Alter der Teilnehmer/innen als vielmehr die Motivation zur Teilnahme aus.
In den PC- und Handy-Kursen für Seniorinnen/Senioren finden sich daher Teilnehmer/innen zusammen, die sich von der technischen Entwicklung nicht abhängen lassen wollen, die in stressfreier Atmosphäre lernen wollen, wie der PC für den Alltag sinnvoll eingesetzt werden kann, und die dabei auch Erfahrungen mit anderen in gleicher Situation austauschen möchten.
Die EDV-Grundlagen-Seminare richten sich an absolute Anfänger/innen. Wenn Sie also schon über gewisse Vorerfahrungen verfügen, so denken Sie daran, dass Ihr „Vorpreschen“ die anderen verunsichern kann – stellen Sie den „blutigen“ Anfängern lieber Ihre Hilfe zur Verfügung!
In den anderen Kursen müssen Sie über PC-Grundkenntnisse verfügen. Sie sollten wissen, wie Sie unter MS-WINDOWS Ihren „Arbeitsplatz“ organisieren, und für den „Aufbaukurs Textverarbeitung“ sollten Sie Erfahrung im Umgang mit Word für WINDOWS haben. Bitte lassen Sie sich im Zweifel beraten, ob Ihre Vorkenntnisse zur Teilnahme ausreichen!

EDV-Grundlagen

Gunter Ullmann

EDV-Einführung und Textverarbeitung
Inhalte: Leichte Einführung in die PC-Bedienung und Textverarbeitung (WINDOWS XP und Word für WINDOWS). In den Herbstferien findet kein Unterricht statt.

Montags und mittwochs, 19. Februar bis 28. März 2007, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 071-5252

Dienstags und donnerstags, 20. Februar bis 29. März 2007, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 071-5253

Dienstags und donnerstags, 12. April bis 22. Mai 2007, 15.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 071-5254

Freitags, 23. Februar bis 4. Mai 2007, 10.00–12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 071-5255

WORD-Aufbaukurs

Gunter Ullmann

Inhalt: weiterführende Textverarbeitungsmethoden für Teilnehmende mit WINDOWS-Kenntnissen und Textverarbeitungsgrundkenntnissen (Word für WINDOWS).

Montags und mittwochs, 16. April bis 9. Mai 2007 (kein Unterricht am 30. April und 2. Mai), 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 071-5257

PC-Aufbaukurs

Hans Stiepel

Zugangsvoraussetzung: Erfahrung im Umgang mit einem PC unter WINDOWS XP.
Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC zu vermitteln und insbesondere Hilfestellung für die Bewältigung einiger typischer PC-Probleme zu bieten.
Inhalte: Ordnung auf dem PC mit WINDOWS XP, Installation und Deinstallation von Programmen, Wiederherstellung bei fehlerhaftem System, Sicherheit bei der PC-Nutzung, Schutz vor Viren, gefahrloses Surfen im Internet.

Dienstags und donnerstags, 12. bis 26. April 2007, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 071-5264

Rund ums Handy

Gunter Ullmann

Wenn auch Sie Besitzer eines Handys geworden sind und mit dem komplizierten Gerät nicht klar kommen, gönnen Sie sich einen kurzen Einführungskurs und lernen Sie mehr, als nur Gespräche anzunehmen.
Inhalte: Grundsätzliches (Netze, „Funklöcher“, Gespräche annehmen und anrufen, PIN-Nummer und Super-PIN, wichtige Grundeinstellungen); Umgang mit der Mailbox; internes Telefonbuch; Kurzwahl; SMS senden und empfangen.
Bitte bringen Sie auch die Bedienungsanleitung für Ihr Handy mit!

Mittwoch, 7. März und Donnerstag, 8. März 2007, 10.00–13.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 30,00 · Kurs 071-5275

Auwei, ich hab’s vergessen!

WINDOWS- und Word-Auffrischung

Gunter Ullmann

Sie haben einen Kurs besucht und inzwischen einiges wieder vergessen? Oder Sie wissen nicht mehr, wie dieses oder jenes geht? Oder Sie brauchen einmal Hilfe? In diesem Kurzkurs werden Themen nach Wunsch der Teilnehmer/innen wiederholt oder auch neu aufgenommen, falls etwas in einem Kurs mal nicht zur Sprache gekommen ist.

Mittwoch, 14. März und Donnerstag, 15. März 2007, 10.00–13.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 33,00 · Kurs 071-5258

Internet-Grundkurs

Hans Stiepel

Zugangsvoraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
Inhalte: Grundlagen der Internetnutzung mit Schwerpunkt WorldWideWeb und E-Mail; Seniorenangebote im Internet.

Dienstags und donnerstags, 13. Februar bis 15. März 2007, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 27 Ustd. Gebühr: EUR 95,00 · Kurs 071-5262

Digitale Fotos bearbeiten

Mit einfachen Mitteln zu besseren Bildern

Hans Stiepel

Zugangsvoraussetzung: Erfahrung im Umgang mit einem PC unter WINDOWS XP.
Kurzeinführung in digitales Fotografieren; Übertragen von Fotos von der Kamera auf den PC; Verbesserung und Bearbeitung von digitalen Fotos; Verkleinerung von Fotodateien für E-Mail und Internet; optimales Drucken von Fotos, Diashow am PC. Sie können Ihre Kamera (inkl. Übertragungskabel und Software!) mitbringen.

Dienstag bis Donnerstag, 20. bis 22. März 2007, 15.00–17.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 9 Ustd. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 071-5263

EDV-Einführung – Orientierungskurs

Einführung in die PC-Bedienung und Anwendungsübungen

Für Einsteiger ohne PC-Erfahrung und ohne EDV-Vorkenntnisse, die einen ersten Überblick über die PC-Bedienung und eine Orientierung über unterschiedliche Möglichkeiten der PC-Anwendung erhalten wollen.
Inhalte: Bestandteile eines PCs; PC-Bedienung mit WINDOWS XP; Einführung in die Textverarbeitung mit Word für WINDOWS; Einführung in die Tabellenkalkulation mit EXCEL, Einblick ins Internet. Der Kurs kann einen Einführungskurs in Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation nicht ersetzen!

Abendkurs

Roberto Kohlstedt

Dienstags und donnerstags, 17. April bis 24. Mai 2007, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 071-5151 🕮

Wochenseminare

Lutz Pohle

Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

Montag bis Freitag, 12. bis 16. März 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 071-5172 🕮

Montag bis Freitag, 21. bis 25. Mai 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 071-5174 🕮

WINDOWS XP/VISTA

Ende Januar 2007 erscheint der Nachfolger von WINDOWS XP, das lange erwartete WINDOWS VISTA. Die Hardware-Anforderungen an das neue Betriebssystem sind ziemlich hoch – nicht alle Anwendungsprogramme scheinen in den aktuellen Versionen problemlos zu funktionieren. Es ist daher davon auszugehen, dass zunächst vor allem neue PCs mit VISTA ausgestattet sein werden und nur zögerlich von WINDOWS XP auf VISTA gewechselt werden wird. Die VHS Göttingen hat einen Informationskurs zu VISTA im Programm (s. u.). Im Herbst werden wir dann Kurse für unterschiedliche Zielgruppen zum Umgang mit VISTA anbieten. Wenn Sie kurzfristig Bedarf haben sollten, sprechen Sie uns an – bei entsprechender Nachfrage können auch schon früher Seminare eingerichtet werden.

Was ist WINDOWS VISTA? *Neu!*

Udo Beka

Voraussetzung: gute WINDOWS -Kenntnisse.
Ende Januar 2007 erscheint WINDOWS VISTA, das neue Betriebssystem von Microsoft, der Nachfolger von WINDOWS XP. In diesem Kurs wollen wir Ihnen die unterschiedlichen Versionen und die Neuerungen gegenüber WINDOWS XP vorstellen und Ihnen damit Hilfe bei Ihren Überlegungen, WINDOWS VISTA eventuell einzusetzen, geben.
Inhalte: neue Eigenschaften im Überblick; die verschiedenen WINDOWS-VISTA-Versionen; Hardware-Anforderungen; die neue Oberfläche; Parental Control; Sicherheitsaspekte/Stabilität; Zusammenarbeit mit Anwendungsprogrammen.

Donnerstag, 22. März 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd. Gebühr: EUR 15,00 · Kurs 071-5340

MS-WINDOWS – Grundkurs

Für Einsteiger ohne PC-Erfahrung, die sich die Grundlagen der PC-Bedienung unter WINDOWS XP aneignen wollen. Teilnehmer/innen mit Interesse an einer allgemeinen EDV-Einführung mit mehr Übungsmöglichkeiten und Informationen über die Einsatzmöglichkeiten des PCs seien auf die Kurse „EDV-Einführung – Orientierungskurs“ (siehe links) verwiesen.
Inhalte: Bedienung eines PCs, Dateien, Ordner, WINDOWS-Einführung, Maussteuerung, Fenstertechnik, Dateiverwaltung, Bedienung des Desktops.

Abendkurs

Jan-Olaf Jannsen

Montags und mittwochs, 5. bis 12. März 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 58,00 · Kurs 071-5302 🕮

Wochenendkurse

Lutz Pohle

Freitag, 20. April, 18.30–21.30 Uhr, und Samstag, 21. April 2007, 8.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 58,00 · Kurs 071-5324 🕮

Dr. Manfred Herrmann

Freitag, 11. Mai, 18.30–21.30 Uhr, und Samstag, 12. Mai 2007, 8.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 58,00 · Kurs 071-5326 🕮

MS-WINDOWS – Aufbaukurs

Rolf haberer

Zugangsvoraussetzung: gute WINDOWS-Grundkenntnisse (siehe WINDOWS-Grundkurs); sicherer Umgang mit Benutzeroberfläche und Explorer.
Inhalte: Gestaltung der Benutzeroberfläche, Möglichkeiten der Systemsteuerung, Ordneroptionen, Installation und Deinstallation von Software, Dateikomprimierung und -dekomprimierung, typische WINDOWS-Probleme.

Freitag, 13. April, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 14. April 2007, 8.45–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 53,00 · Kurs 071-5351

Ordnung auf dem PC

Thomas Link

Wenn mit einem PC längere Zeit gearbeitet wird, sammeln sich viele Dateien und Programme an. Oft verliert der Anwender/die Anwenderin den Überblick, und viel Zeit wird damit vertan, nach den richtigen Informationen zu suchen oder wieder Platz auf der Festplatte zu schaffen. Dieser Kurs soll helfen, dem vorzubeugen bzw. auf der Festplatte aufzuräumen. Wesentliches Hilfsmittel dazu ist der WINDOWS-Explorer.
Inhalt: Programme installieren und deinstallieren; arbeiten mit Ordnern und Unterordnern; die Festplatte von nicht mehr erwünschten Daten und Programmen befreien; Defragmentierung; gezielte Suche nach Dateien.
Zugangsvoraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse.

Freitag, 16. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 17. März 2007, 8.45–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 071-5362

Lernen Sie Ihren PC besser kennen



Udo Beka

Voraussetzung: PC-Erfahrung; sichere WINDOWS-Kenntnisse.
Computer-Hardware, auch da muss man mal ran. Die folgenden Themen werden praxisnah vermittelt: Systemaufbau (Hardware-Bestandteile und deren Funktion); Austausch/Aufrüstung von Hardware (Festplatte, Grafikkarte, Arbeitsspeicher…); Installation und Konfiguration des Betriebssystems (Microsoft WINDOWS XP Pro); Anschluss und Konfiguration von externen Geräten (Drucker).

Samstag, 10. März 2007, 9.00–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 071-5120

Aufgepasst beim PC-Kauf

Dr. Manfred Herrmann

Dieser Kurs soll ihnen eine Entscheidungshilfe beim Kauf eines PCs bieten.
Themen: aktueller PC-Markt; die richtige PC-Konfiguration für den gewünschten Einsatz; die wichtigsten Regeln für Auswahl und Kauf; Notebook oder Desktop-PC; Erweiterungsmöglichkeiten; Softwareauswahl.

Samstag, 10. März 2007, 14.00–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd. Gebühr: EUR 12,00 · Kurs 071-5841 •

Bevor es zu spät ist – Sicherung von Daten



Udo Beka

Sie haben jede Menge wichtiger Daten auf Ihrer Festplatte? Dann sollten Sie beizeiten an eine Datensicherung denken! Dieser Kurs zeigt Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten der Datensicherung, welche Methode für Sie die richtige ist und wie es funktioniert.
Voraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse. – Inhalte: Gründe für eine Datensicherung; unterschiedliche Speichermedien; Datensicherungskonzept; Sicherung mit Mitteln von WINDOWS und externen Programmen.

Samstag, 2. Juni 2007, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd. Gebühr: EUR 15,00 · Kurs 071-5842 •

Sichere WINDOWS-Kenntnisse?

Zur Teilnahme an vielen unserer Anwendungskurse (z. B. Textverarbeitung, Tabellenkalkulation…) werden „sichere WINDOWS-Kenntnisse“ vorausgesetzt (WINDOWS 98/ME/2000/XP). Darunter verstehen wir: sicherer Umgang mit der Maus; Kenntnis der „Fenstertechnik“ (das Vergrößern, Verkleinern, Verschieben von Fenstern); sichere Bedienung des Desktops (Umgang mit dem Startmenü, Bedienung der Taskleiste); sicherer Umgang mit dem Explorer (Dateien und Ordner unterscheiden, Kenntnis der Ordnerorganisation, Fähigkeit, Ordner anzulegen, Fähigkeit, Dateien zu kopieren, zu löschen, umzubenennen). Falls Sie unsicher sind, wie Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen sind, lassen Sie sich unbedingt beraten!

Grundlagen Exchange-Server 2003

Michael Reckmann

Zugangsvoraussetzung: gute Kenntnisse von WINDOWS 2000/2003-Server, inkl. Active-Directory-Umgebung. Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Exchange-Server-Umgebung!
Inhalte: Voraussetzungen beim Server, Installation, Konfiguration und Administration des Servers, Outlook als Exchange-Client, Unterschiede Exchange 2000/2003.

3-Tage-Seminar
Als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)!

Montag bis Mittwoch, 9. bis 11. Juli 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 240,00 · Kurs 071-5378

MS-WINDOWS 2003 Server

Grundlagen der Administration für Netzwerkeinsteiger

Udo Beka

Gute WINDOWS-2000- oder -XP-Kenntnisse sind unbedingte Voraussetzung!
Inhalte: Konzept von WINDOWS 2003-Server, Installation, Dateisystem, Domänenmodell, Systemverwaltung, Anbindung von Clients. Der Kurs wird auch als Vorbereitung für einen MCSA/MCSE-Lehrgang empfohlen.

Freitag, 20. April, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 21. April. 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 22. April 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 071-5370

WINDOWS 2003 Server für Administratoren

Michael Reckmann

Durch die Einstellung des Supports für WINDOWS NT werden viele Firmen gezwungen, an ein Update ihres Netzwerkbetriebssystems zu denken. Wer nicht auf WINDOWS 2000 Server umgestellt hat, wird auf eine Umstellung auf dessen Nachfolger WINDOWS 2003 setzen. – Dieses Seminar bietet (insbesondere für WINDOWS-NT-Administratoren) einen Überblick über die wichtigsten technischen Aspekte bei der Einführung von WINDOWS 2003 Server.
Voraussetzungen: Die Teilnehmer/innen sollten über gute praktische Erfahrung in der Administration von Netzwerken, der Verwaltung der Betriebssysteme WINDOWS NT Server und WINDOWS NT Workstation oder über vergleichbare Kenntnisse und Erfahrungen aus dem Bereich WINDOWS 2000 verfügen.
Inhalte: Installieren von Microsoft WINDOWS 2003 Server, Implementieren von DNS, Installieren von Active Directory, Verwalten der Active-Directory-Replikation, Verwalten von Active Directory, Aktualisieren eines Netzwerks auf WINDOWS 2003 Server, Verwenden von Gruppenrichtlinien, Verwalten von Netzwerkfreigaben, Einrichten und Verwalten von Sicherheit, Bereitstellen von WINDOWS mit Hilfe von Remote-Installationsdiensten (RIS), Installieren und Konfigurieren der Terminaldienste, Konfigurieren des Remotezugriffs für ein WINDOWS-2003-Netzwerk, Unterstützen von DHCP und WINS, Datenträgerverwaltung, Implementieren einer Notfallabsicherung.

Wochenseminar
Als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)!

Montag bis Freitag, 2. bis 6. Juli 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 368,00 · Kurs 071-5371

Microsoft MCSA/MCSE

Michael Reckmann

In 7 Monaten durch Selbststudium zum Microsoft Certified Systems Administrator
Wir helfen Ihnen dabei durch: Beratung, Workshops, Prüfungsvorbereitung, durchgeführt von erfahrenen MCSA/MCSE-geprüften Dozenten!
Eine Zertifizierung als MCSA bzw. MCSE weist Sie als Experten/Expertin für Microsoft-Netzwerkprodukte und -Technologien aus. Die Microsoft-Zertifikate sind weltweit anerkannt – immer mehr Stellenanzeigen nehmen auf diese Qualifizierungen Bezug. Sich durch entsprechende Seminare auf die Zertifizierung vorzubereiten ist zeitraubend und teuer. Deshalb wählen viele den Weg, sich im Selbststudium anhand der Schulungsunterlagen von Microsoft Press das Prüfungswissen zu erarbeiten. Dabei bleiben naturgemäß viele Fragen offen, die Prüfungsteilnahme ist mit einem erhöhten Risiko verbunden. Weitere Informationen auf Anfrage: Tel. (0551) 49 52-25/-38/-0 E-Mail: rohrig@vhs-goettingen.de.

Neuer Lehrgang: ab November 2007; Dauer: 8 Monate. Gebühr: ca. EUR 155,00 pro Monat · Kurs 072-5990

Firmenkurse?

Unser qualifiziertes Dozententeam steht Ihnen auch gern für firmeninterne Schulungen zur Verfügung. Wir entwickeln mit Ihnen Konzepte für Schulungen in Ihren eigenen Räumen oder in denen der VHS. Hier stehen Ihnen moderne Unterrichtsräume zur Verfügung, ausgestattet mit 12 bis 20 Pentium-PCs, 100-Mbit-Vernetzung und Internetzugang für jeden Arbeitsplatz. Sie können unsere Räume auch gern anmieten, wenn Sie auf eigene Dozenten zurückgreifen wollen! Die Nähe zu Bahnhof, Lokhalle und Intercity-Hotel spricht für sich. Unser Bistro übernimmt gern die Versorgung vor Ort.
Sprechen Sie mich direkt an: Rüdiger Rohrig, Tel. (0551) 49 52-38/25, Fax: 49 52-32, E-Mail: rohrig@vhs-goettingen.de.

Das Betriebssystem LINUX …

erfreut sich seit einigen Jahren steigender Beliebtheit. Lange Zeit schätzten die Nutzer vor allem, dass das System „offen" ist, in dem Sinne, dass es kostenlos genutzt werden kann und Programmquellen frei zugänglich sind (und man somit das System selbst verändern kann). Daher wurde es vor allem im akademischen Bereich eingesetzt. Inzwischen hat LINUX einen derartigen Umfang und eine solche Stabilität gewonnen, dass es auf einigen Einsatzgebieten, wie z. B. als Internet-/Intranetserver, bedeutende Marktanteile inne hat. Große Firmen setzen inzwischen LINUX als Serverbetriebssystem insbesondere im Kommunikationsbereich ein. LINUX-Spezialisten werden dringend gesucht! Die Bedeutung, die LINUX heute hat, zeigt sich auch in den enormen Summen, die z. B. IBM in eigene Entwicklungen im LINUX-Bereich investiert. Auch als Betriebssystem für PC-Arbeitsplätze wird LINUX interessanter, seitdem es grafische Benutzeroberflächen (KDE, GNOME) gibt, die sich in ihrer Funktionalität an WINDOWS orientieren. Die Zahl der Anwendungsprogramme, die unter LINUX laufen, wird ständig größer. Auch hier sind leistungsfähige Programme oft kostenlos (z. B. „Star-Office"). Um es noch einmal zu betonen: LINUX und der Großteil der zusätzlichen Systemprogramme (Webserver, Editoren, Programmiersprachen) sind frei (kostenfrei) verfügbar. Wenn man eine ausgewählte, leicht installierbare und konfigurierbare Zusammenstellung von LINUX und zusätzlichen Programmen auf Datenträger haben will (und sich nicht alles aus dem Internet downloaden möchte), zahlt man allerdings für diesen Service. Solch eine „LINUX-Distribution" kostet EUR 50,00–100,00.

LINUX – Grundlagen

Thomas Link

Zugangsvoraussetzung: gute WINDOWS-Kenntnisse.
Der Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die LINUX kennen lernen möchten, um es eventuell als Alternative zu kommerziellen Systemen zu nutzen. Dazu wird ein Überblick über Konzept und Leistungsvermögen von LINUX gegeben sowie über die Verfügbarkeit freier Software für die wesentlichen Anwendungsgebiete. Es wird gezeigt, wie eine Grundinstallation mit den wesentlichen Anwendungen (Internetanbindung, Mailsystem, Desktop, Officesoftware, Druckerinstallation) durchgeführt wird, bis hin zu ersten Schritten zur Systemadministration.

Montags und mittwochs, 5. bis 19. März 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 116,00 · Kurs 071-5384

LINUX im Server-Einsatz

Grundlagen

Andreas Kuchenbuch

Zugangsvoraussetzung: LINUX-Grundkenntnisse (siehe Kurs „LINUX-Grundlagen").
Inhalte: Konfiguration von LINUX als Netzwerk-Server; Grundzüge TCP/IP; DHCP-Server, Name-Server, inkl. dynamischen Updates; NFS-Server; FTP-Server; Fernverwaltung mit Openssh und webmin.

Freitag, 4. Mai, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 5. Mai. 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 6. Mai 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 158,00 · Kurs 071-5386

Grundlagen der Programmierlogik und -methodik

Ralf Haberer

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die noch keine systematischen Kenntnisse in der Programmierung haben. Der Kurs ist sprachenübergreifend konzipiert, d. h., er ist nicht auf das Erlernen einer bestimmten Programmiersprache hin ausgerichtet. Der Kursaufbau ist aber nicht nur theoretischer Natur. Die erarbeiteten Programme werden in einer einfachen Programmiersprache (Java-Script) erstellt und getestet, um eine bessere Erfolgskontrolle zu erreichen
Inhalte: Aufbau und Logik moderner Programmiersprachen; Steuerung des Programmablaufs durch Kontrollstrukturen; linearer Ablauf, Verzweigung und Wiederholung.

Dienstags und donnerstags, 12. bis 24. April 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 071-5792

Einführung in die Programmierung mit C++

Ralf Haberer

C++ ist immer noch die beliebteste Programmiersprache im professionellen Bereich. Mit ihr ist es möglich, komplexe, effiziente Programme mit relativ geringem Aufwand zu gestalten.
Dieser Kurs vermittelt zunächst den ANSI-C-Standard, so dass darauf aufbauend plattformunabhängig (also auf verschiedenen C-Compilern und Betriebssystemen) programmiert werden kann. Anschließend wird auf die Entwicklung von reinen WINDOWS-Programmen eingegangen.
Inhalte: Programmaufbau in C ; Ein- und Ausgabe via Bildschirm; mathematische, logische und String-Operationen; bedingte Anweisungen; Wiederholungsstrukturen; Funktionen, inkl. Rekursion; Felder, Zeiger und zusammengesetzte Datentypen; dynamische Speicherverwaltung; WINDOWS-Programme.
Voraussetzung: gute WINDOWS-Kenntnisse; Programmier-Grundkenntnisse (s. Kurs „Grundlagen der Programmierlogik und -methodik").

2 Wochenenden, freitags, 4./11. Mai, 18.30–21.30 Uhr, samstags, 5./12. Mai, 9.00–17.00 Uhr, sonntags, 6./13. Mai 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 229,00 · Kurs 071-5790

Grundlagen der Java-Programmierung

Einführung – Bildungsurlaub

Ralf Günther

Voraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse; Kenntnisse in einer beliebigen Programmiersprache.
Inhalte: Installation des JDK 1.4; Programme kompilieren und ausführen; Aufbau von Programmen; grundlegende Sprachelemente; Kontrollstrukturen; Klassen, Objekte und Methoden; Arrays und Wrapper-Klassen; Vererbung; Packages; Interfaces; Exceptions; Assertions; Arbeit mit Strings; Ein-/Ausgaben auf die Konsole und in Dateien; Streams; Collections; nützliche Klassen und Packages; jar-Archive; Anwendungsweitergabe mit dem JRE; Dokumentation mit javadoc.

Wochenseminar
Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt.

Montag bis Freitag, 11. bis 15. Juni 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 229,00 · Kurs 071-5786

Java für Fortgeschrittene

Ralf Günther

Voraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse; Grundkenntnisse in der Java-Programmierung.
Inhalte: Multithreading, Grafikprogrammierung (AWT), Applets (AWT), Layout Manager, Swing, Java Beans, Sicherheit.

Freitag, 19. Oktober, 18.30–21.45 Uhr, Samstag, 20. Oktober, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 21. Oktober 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 158,00 · Kurs 072-5788

Grundlagen der ACCESS-Programmierung

Norbert Grigo

Zugangsvoraussetzung: gute Kenntnisse im Umgang mit der grafischen ACCESS-Oberfläche.
Inhalte: Grundlagen der Datenbankprogrammierung mit MS-ACCESS, Sprachelemente, Ereignissteuerung, Zugriff auf Formulare, Einblick in SQL.

Wochenseminar
Als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)!

Montag bis Freitag, 26. Februar bis 2. März 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 205,00 · Kurs 071-5540

Word für WINDOWS – Grundkurs

Einführung in die Textverarbeitung

Ralf Haberer

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49).
Inhalte: Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Tabellen, Textbausteinen, Serienbriefen, Fußnoten, Einbindung von Fotos und weiteren Grafiken.

Wochenseminar

Als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)!

Montag bis Freitag, 16. bis 20. April 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 147,00 · Kurs 071-5422

Word für WINDOWS Intensiv-Grundkurse

Kleine Gruppen, intensive Betreuung, zügiges Lerntempo. – Wenn Sie wenig Zeit haben und in einer kleinen, intensiv betreuten Gruppe (max. 9 Teilnehmer/innen) in kurzer Zeit die wichtigsten Grundlagen eines Textverarbeitungsprogramms erwerben wollen/müssen, dann sind diese Word-für-WINDOWS-Einführungskurse für Sie richtig!
Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49). Es werden keine Vorkenntnisse von Word-für-WINDOWS vorausgesetzt.
Inhalte: Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Textformatierung, Arbeiten mit Tabellen, Textablage, Textbausteine, einfache Serienbriefe.

Lutz Pohle

Freitag, 2. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 3. März, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 4. März 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 130,00 · Kurs 071-5414

Jan-Olaf Jannsen

Freitag, 11. Mai, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 12. Mai, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 13. Mai 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 130,00 · Kurs 071-5412

MS-EXCEL – Grundkurs

Einführung in die Tabellenkalkulation

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49).
Inhalte: Tabellenaufbau, Befehle, Rechenformeln, Funktionen, logische Verknüpfungen, Tabellenformatierung, Präsentationsgrafik.

Abendkurs

Jan-Olaf Jannsen

Montags und mittwochs, 16. April bis 21. Mai 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 071-5470

Wochenseminar

Als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)!

Dr. Manfred Herrmann

Montag bis Freitag, 19. bis 23. März 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 071-5474

Lutz Pohle

Montag bis Freitag, 4. bis 8. Juni 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 071-5472

Tabellenkalkulation Intensiv-Grundkurse

Kleine Gruppen, intensive Betreuung, zügiges Lerntempo. – Wenn Sie wenig Zeit haben und in einer kleinen, intensiv betreuten Gruppe (max. 9 Teilnehmer/innen) in kurzer Zeit die wichtigsten Grundlagen eines Tabellenkalkulationsprogramms erwerben wollen/müssen, dann sind diese EXCEL-Einführungskurse für Sie richtig! – Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (s. S. 49). Keine EXCEL-Vorkenntnisse notwendig. – Inhalte: Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Tabellen, Formatierung, Rechenformeln und Funktionen.

Lutz Pohle

Freitag, 16. Februar, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 17. Februar, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 18. Februar 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 071-5464

Dr. Manfred Herrmann

Freitag, 13. April, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 14. April, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 15. April 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 071-5460

Lutz Pohle

Freitag, 8. Juni, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 9. Juni, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 10. Juni 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 071-5462

MS-ACCESS

Einführung in die Datenverwaltung

Jan-Olaf Jannsen

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (s. S. 49). – Inhalte: Einrichten und Ändern einer Datenbank, Erzeugen und Bearbeiten von Tabellen, Abfragen, Formularen, Berichten; Makros; Grafikassistent.

Wochenseminar

Als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)!

Montag bis Freitag, 23. bis 27. April 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 071-5526

MS-ACCESS – Intensiv-Grundkurse

Norbert Grigo

Kleine Gruppen, intensive Betreuung, zügiges Lerntempo. – Wenn Sie wenig Zeit haben und in einer kleinen, intensiv betreuten Gruppe (max. 9 Teilnehmer/innen) in kurzer Zeit die wichtigsten Grundlagen eines Datenbankprogramms kennen lernen wollen, dann sind diese ACCESS-Einführungskurse für Sie richtig. – Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49).
Inhalte: Einrichten und Ändern einer Datenbank; Erzeugen und Bearbeiten von Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten.

Freitag, 23. Februar, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 24. Februar, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 25. Februar 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 071-5518

Freitag, 1. Juni, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 2. Juni, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 3. Juni 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 140,00 · Kurs 071-5514

Grundlagen der ACCESS-Programmierung

Norbert Grigo

Zugangsvoraussetzung: gute Kenntnisse im Umgang mit der grafischen ACCESS-Oberfläche. – Inhalte: Grundlagen der Datenbankprogrammierung mit MS-ACCESS, Sprachelemente, Ereignissteuerung, Zugriff auf Formulare, Einblick in SQL.

Wochenseminar

Als Bildungsurlaub anerkannt (NBildUG)!

Montag bis Freitag, 26. Februar bis 2. März 2007, 8.15–16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 205,00 · Kurs 071-5540

Word für WINDOWS – Aufbaukurse

Workshop: Seriendruck & Makros

ROBERTO KOHLSTEDT

Zugangsvoraussetzung: Erfahrung in der Textverarbeitung mit Word für WINDOWS. Inhalte: Erstellen, importieren, aktualisieren und arbeiten mit Datenquellen; erstellen von Serientexten; verwenden von Feldern und Bedingungsfeldern; Abfrageoptionen; Serientexte, Adressetiketten und Umschläge drucken. Einführung von einfachen und Automatisierung durch einfache Makros, Einbindung in Symbolleisten und Tastenkombinationen.

Donnerstags, 1. und 8. März 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 071-5440

Workshop: Grafik & Tabellen

SABINA REIFENRATH

Zugangsvoraussetzung: Erfahrung in der Textverarbeitung mit Word für WINDOWS. Inhalte: Grafikformate; einfügen, positionieren und bearbeiten von Grafiken und Text; arbeiten mit Zeichnungselementen; Erstellen von Tabellen, Gestaltung und Inhaltsformatierung, Praxisbeispiele.

Donnerstags, 12. und 19. April 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 071-5441

Workshop: Arbeiten mit umfangreichen Dokumenten

SABINA REIFENRATH

Zugangsvoraussetzung: Erfahrung in der Textverarbeitung mit Word für WINDOWS. Inhalte: besondere Fähigkeiten von Word, insbesondere zum Schreiben längerer Texte wie z. B. wissenschaftliche Arbeiten; Dokument- und Formatvorlagen; definieren und nummerieren von Überschriften; Textgliederung; Inhaltsverzeichnisse; Fuß- und Endnoten; Seitenzahlen; arbeiten mit Abschnitten; Beschriftungen von Objekten (Grafiken, Diagrammen, Tabellen); Textmarken und Querverweise.

Montags, 14. und 21. Mai 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 071-5443

EXCEL – Aufbaukurs

Intensive Kleingruppe

RALF HABERER

Voraussetzung: gute EXCEL-Kenntnisse. Inhalte: fortgeschrittene Möglichkeiten von EXCEL, Konfiguration, Funktionen, Import und Export von Datenbanken, Bearbeitung komplexerer Aufgabenstellungen.

Freitag, 20. April, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 21. April, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 22. April 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 148,00 · Kurs 071-5492

MS-ACCESS – Aufbaukurs

Intensive Kleingruppe

NORBERT GRIGO

Zugangsvoraussetzung: sichere ACCESS-Vorkenntnisse; siehe Seminare „Datenverwaltung intensiv“. Inhalte: komplexe Abfragen, Formulare mit Unterformularen, Abfrage mit Formularen kombinieren, Erstellen einfacher automatischer Abläufe.

Freitag, 20. April, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 21. April, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 22. April 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 148,00 · Kurs 071-5531

MS-Outlook – Grundkurs

THOMAS LINK

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse; Kenntnisse mindestens eines anderen Office-Programms (möglichst Word für WINDOWS).
Microsoft Outlook ist die ideale Schaltzentrale für Kommunikation und Informationsmanagement auf dem PC.
In diesem Kurs lernen sie:

- wie Sie E-Mails (auch mit Anhängen) verschicken, Nachrichten beantworten oder weiterleiten.
- wie Sie sich eine schnelle Übersicht über Ihre täglichen Aufgaben und Termine verschaffen.
- wie Sie wichtige E-Mails und Kontakte in Ihre Aufgabenliste eintragen und verwalten.
- wie Sie E-Mails, Termine und Aufgaben, die zum selben Projekt gehören, gruppieren.
- wie Sie einen passenden Termin für eine Gruppe finden und diese zu Besprechungen einladen.
- wie Sie Aufgaben an andere Personen delegieren und die Bearbeitung verfolgen.
- wie Sie Adressen aus Outlook für Briefe in Word verwenden.

Samstag, 10. März 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 56,00 · Kurs 071-5575

Zeitmanagement und Bürokommunikation mit Outlook



THOMAS LINK

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse; Kenntnisse mindestens eines anderen Office-Programms (möglichst Word für WINDOWS) und Outlook-Grundkenntnisse. Inhalte: Zielsetzung, Termin- und Aufgabenplanung, E-Mail-Kommunikation und -verwaltung mit Outlook effizient erledigen. Mehr Zeit für das Wesentliche haben – Ziele definieren – Prioritäten setzen – Schritte für den Weg zum Ziel festlegen. Die Tagesplanung mit To-do-Listen vorbereiten. Termine und Aufgaben in Outlook eintragen und fristgerecht erledigen oder delegieren. Die äußere Form und den richtigen Ton in der geschäftlichen E-Mail-Korrespondenz kennen. Den E-Mail-Eingang strukturieren und Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. Geschäftliche und private Kontakte im Adressverwaltungssystem von Outlook organisieren

Freitag, 1. Juni, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 2. Juni 2007, 9.00–16.30 Uhr ; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-5577

Was wir uns von Ihnen wünschen:
konstruktive Kritik und Anregungen zur Weiterentwicklung unseres Kursangebots. Zu diesem Zweck findet zum Abschluss jedes Kurses eine Zufriedenheitsbefragung bei den Teilnehmer/innen statt!

Was wir nicht dulden und was zum sofortigen Kursausschluss führt:
illegales Kopieren von Software; illegale Installation fremder Software auf unseren Rechnern; gezielter Aufruf von Internetseiten mit pornografischen oder rechtsradikalen Inhalten!

Schreibtechnik am PC – Grundkurs

Rainer Bornemann

Maschinenschreiben für Anfänger/innen
Inhalte: Zehn-Finger-Blindschreiben mit Übungen am PC.
Ziel: Beherrschen des Tastenfeldes (ohne Zifferntastenreihe) bis zur Befähigung, einen einfachen Text mit gemäßigter Geschwindigkeit schreiben zu können. Das verwendete Tastschreibprogramm kann zu Hause verwendet werden.
Der Kurs vermittelt keine spezifischen Kenntnisse zur Textverarbeitung (siehe Textverarbeitungskurse auf den vorigen Seiten). Es werden deshalb auch keine EDV-Vorkenntnisse vorausgesetzt!

Montags und mittwochs, 26. Februar bis 23. April 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 071-5851

Dienstags und donnerstag, 12. April bis 29. Mai 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 071-5853

Schreibtechnik am PC – Aufbaukurs

Rainer Bornemann

Maschinenschreiben für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Voraussetzung: Schreibtechnik-Grundkurs oder entsprechende Fähigkeiten.
Inhalte: Zehn-Finger-Blindschreiben mit Übungen am PC unter Einbeziehung der Zifferntastenreihe und weiterer Sonderzeichen, Briefgestaltung nach DIN 5008.
Ziel: Mittelschwere Texte mit 120 Anschlägen/ Min. schreiben zu können (nur bei zusätzlicher häuslicher Übung). Im Anschluss besteht die Möglichkeit, einen Leistungsnachweis zu erbringen. Das verwendete Tastschreibprogramm kann zu Hause verwendet werden.

Montags und mittwochs, 2. bis 30. Mai 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 47,00 · Kurs 071-5854

Dienstags und donnerstags, 5. bis 28. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 47,00 · Kurs 071-5856

Projekte einfach organisieren mit MindManager 6

Axel Schulz, Wirtschafts- und Unternehmensberater

Mindmanager in der neuen Version 6.0 professional bietet interessante – bisher nur Wenigen bekannte – Möglichkeiten für das EDV-gestützte Projektmanagement und vernetzte Arbeiten im Team. Es ist keine langwierige Einarbeitung notwendig – die Handhabung des Programms ist leicht zu erlernen. Von der Visualisierung Ihrer Ideen bis zum fertigen Projekt-Plan mit Vorgängen- und Ressourcenplanung oder Gantt-Darstellung brauchen Sie nur eine einmalige Eingabe. Es kann mit allen MS-Office-Programmen problemlos zusammengearbeitet werden.
In diesem Kurs wird gezeigt, wie Sie mit Hilfe von Mindmanager ein Projekt planen, strukturieren und auf alle Dateien und Projektdaten zugreifen. Sie lernen, wie Sie als Projektleitung einen vollständigen Überblick über die Struktur des Projektes haben und den jeweiligen Bearbeitungsstand der Vorgänge abfragen, wie Sie als Team über das Programm untereinander kommunizieren und kooperieren und wie Ergebnisse im Internet/Intranet veröffentlicht werden.
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; Erfahrung im Umgang mit Office-Programmen (mindestens MS-Outlook und MS-Word).

*Samstag, 17. März 2007, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 9 Ustd.
Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 071-5580*

Mind-Mapping am PC

Ideen entwickeln – Lösungen finden mit dem MindManager

Axel Schulz, Wirtschafts-/Unternehmensberater

Voraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse und Textverarbeitungsgrundlagen.
Der MindManager ist eine visuelle Software für Brainstorming und Planung und bietet effiziente Lösungen zum Entwickeln, Strukturieren und Kommunizieren von Ideen und Konzepten. In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe des Programms, Ideen und Konzepte am Bildschirm zu entwickeln, diese umzusetzen, Ergebnisse zu strukturieren und zu visualisieren sowie Aufgaben und Projekte zu organisieren. Die Vorteile des MindManager liegen darin, dass die Ergebnisse direkt in To-Do-Listen, Übersichten und Organigrammen weiterverarbeitet werden können.

Samstag, 3. März 2007, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 9 Ustd. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 071-5581

Projekte organisieren mit MS-Project

Roberto Kohlstedt

MS-Project ist ein gängiges Hilfsmittel zur Planung und Verfolgung komplexer Projekte. In diesem Wochenseminar wird die Arbeit an MS-Project 2003 mit einer Einführung in erfolgreiches Projektmanagement verbunden.
Voraussetzung: sichere PC-Kenntnisse.
Inhalte: Planungs- und Organisationsphasen von Projekten, Projektziele, Projektorganisation, Projektauftrag, Rollenverständnis im Projektteam, Grundlagen MS-Project, Planungsberichte mit MS-Project erarbeiten, Software-gestützte Kontroll- und Steuerungsmaßnahmen.

Montags und mittwochs, 26. Februar bis 21. März 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 145,00 · Kurs 071-5582 🕮

PC-Systembetreuer/in

neuer Lehrgang ab November 2007

Ein Angebot für alle Interessierten mit grundlegenden EDV-Kenntnissen und Praxiserfahrung: PC-Systeme und Netzwerke professionell installieren und konfigurieren.

Ein/Eine PC-Systembetreuer/in ist in Firmen kompetente/r Ansprechpartner/in für:
- den Anwender;
- die Geschäftsleitung
- und Supportfirmen.

Er/Sie
- installiert Hardware, Betriebssysteme und Anwenderprogramme;
- analysiert Fehler;
- trifft Maßnahmen zur Fehlervermeidung;
- berät bei der Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen;
- kennt die Abläufe im Betrieb und kann die Anforderungen an die EDV vorgeben.

Der Lehrgang besteht aus den Modulen:
- PC-Technik und -Konfiguration;
- PC-Systemsupport;
- Grundlagen Netzwerktechnik;
- WINDOWS Server oder LINUX.

Jedes Modul schließt mit einer einheitlichen Prüfung ab. Für jede Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von vier Modulen erhalten Sie das Gesamtzertifikat „PC-Systembetreuer/in (VHS)“. Die Module können auch einzeln belegt werden. Die Module A, B und D können auf Antrag auch in jeweils 2 Raten bezahlt werden. – Bitte Lehrgangsplan anfordern: Tel. (0551) 49 52-25/-38.

PC-Systembetreuer – Modul A

PC-Technik und -Konfiguration

In diesem Modul erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen helfen, PCs nach vorgegebenen Anforderungen zu konfigurieren und zu erweitern. So können Sie beim Kauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich einen PC nach Maß zusammenstellen, bauen und später aufrüsten.
Lehrgangsinhalte:
- PC-Architektur, Leistungsmerkmale (moderne Prozessoren, Bussysteme, Speicherarten)
- Grafikkarten, Bildschirme (Röhrenmonitore, LCD-Flachdisplays)
- aktuelle digitale Schnittstellen (USB 1.1 & 2.0, Firewire)
- Festplatten (EIDE, SCSI, SATA), optische Laufwerke (CD, DVD, Brenner-Technologien)
- Bootvorgang und CMOS-Setup, BIOS (Technik, Einstellungen, Flashen)
- Konfiguration von WINDOWS-Systemen, inklusive Netzwerkinstallation
- Virenschutz, Datensicherung
- neue Entwicklungen (BTX-Formfaktor, PCI-X und PCI-Express…)

PC-Systembetreuer – Modul B

PC-Systemsupport

Im Modul „PC-Systemsupport“ wird die administrative Sicht auf die WINDOWS-Betriebssysteme behandelt. Der Kurs wendet sich somit an den ambitionierten WINDOWS-Nutzer, der mehr über das Betriebssystem wissen möchte.
Vermittelt werden die Installation und Administration von WINDOWS-Betriebssystemen und Anwenderprogrammen sowie das Aufspüren und Beseitigen von Hard- und Softwarefehlern.
Lehrgangsinhalte:
- Installation, Konfiguration und Optimierung von WINDOWS-Betriebssystemen und WINDOWS-Anwendungen
- WINDOWS-Betriebssysteme im Netzwerk
- Hard- und Software-Fehlerquellen, deren Diagnose und Behebung
- Beschaffung von Hard- und Softwareinformationen zur Unterstützung des Anwendersupports
- Organisation der Systembetreuung und des Benutzerservices.

PC-Systembetreuer – Modul C

Netzwerktechnik und Internet-Technologie

Alle gängigen Betriebssysteme verfügen über Netzwerkfähigkeiten. Bei der Installation im Netzwerk oder im laufenden Betrieb ergeben sich oft Fragen, die ohne grundlegende Kenntnisse über den Aufbau und die Funktion von Netzwerken nicht beantworten werden können.
Als Vorbereitung für die intensivere Beschäftigung mit Netzwerksoftware behandelt dieser Kurs:
- Typen von Netzwerken
- Topologien
- Hardware-Komponenten
- Zugriffsverfahren
- das OSI-Referenz-Modell
- Grundlagen des Protokolls TCP/IP

Die Internettechnik basiert auf ähnlichen grundlegenden Prinzipien wie lokale Netzwerke. Im Inter- bzw. Intranet existieren bedeutend mehr Möglichkeiten als www und Mail.
In Ergänzung zur Netzwerkthematik sind Lehrgangsinhalte:
- Peer-to-Peer-Anwendungen
- Instant Messaging
- SMS-Fax-Gateways
- Fernverwaltung/Helpdesk
- File Transfer Protocol (FTP)
- TCP/IP-Ports
- Zertifikate/PGP
- Abwehr bzw. Begrenzung von Bedrohungen

PC-Systembetreuer – Modul D

WINDOWS 2003 Server

In größeren Netzwerken ist eine zentrale Benutzer- und Ressourcenverwaltung mittels eines WINDOWS-Servers notwendig. Sie lernen in diesem Modul die Installation, Konfiguration und Administration von WINDOWS-Servern. Zentraler Bestandteil hierbei ist die Verwaltung einer bzw. mehrerer Domains (Stichworte: Active Directory, MMC). Die Teilnehmer/innen erlernen die Einrichtung, Nutzung und Konfiguration von Organisationseinheiten (OU) und lernen andere maßgebliche Bestandteile der Verwaltung eines WINDOWS-Servers kennen. Die Zusatzdienste DNS, DHCP, DFS oder auch IIS werden behandelt.
Es wird sowohl auf den WINDOWS 2000 Server als auch den WINDOWS Server 2003 eingegangen.

CAD-Technik

HERBERT WITT

Einführung mit AutoCAD

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.
Programm: AutoCAD.
Inhalte: Konfiguration, Softwarekonzeption, zeichnen mit Grundelementen, Raster- und Fangfunktionen, Koordinaten, Zoomtechnik, elementare Konturen, Ebenentechnik, Zeichnungsausgabe und -sicherung, Grundlagen der 3-D-Konstruktion.

Montags und mittwochs, 11. April bis 23. Mai 2007, 18.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 48 Ustd. Gebühr: EUR 229,00 · Kurs 071-5601

Aufbaukurs mit AutoCAD

Zugangsvoraussetzung: sichere AutoCAD-Grundkenntnise (AutoCAD 14/2000/2002) im Umfang des Kurses „CAD-Technik – Einführung“.
Inhalte: weiterführende CAD-Techniken: Bemaßungen, arbeiten mit geometrischen Makros, Editierfunktionen, Konstruktionshilfen, isometrisches Zeichnen, Erstellen komplexer Zeichnungen mit Bemaßung und Schraffuren.

Montags und mittwochs, 4. Juni bis 11. Juli 2007, 18.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 48 Ustd. Gebühr: EUR 229,00 · Kurs 071-5602

Lernen Sie Ihren PC besser kennen



UDO BEKA

Voraussetzung: PC-Erfahrung; sichere WINDOWS-Kenntnisse.
Computer-Hardware, auch da muss man mal ran. Die folgenden Themen werden praxisnah vermittelt: Systemaufbau (Hardware-Bestandteile und deren Funktion); Austausch/Aufrüstung von Hardware (Festplatte, Grafikkarte, Arbeitsspeicher…); Installation und Konfiguration des Betriebssystems (Microsoft WINDOWS XP Pro); Anschluss und Konfiguration von externen Geräten (Drucker).

Samstag, 10. März 2007, 9.00–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 071-5120

Fachberatung: Rüdiger Rohrig · rohrig@vhs-goettingen.de · 49 52-38 · Mo–Fr 9–12 Uhr

Präsentationsgrafik mit Powerpoint

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49). Wer Vorträge mit Dias, Folien oder einer Bildschirmpräsentation begleiten möchte, findet in Powerpoint das ideale Hilfsmittel.
Inhalte: Überblick; Einbinden und Bearbeiten von Text, ClipArts, Grafiken, Tabellen und Organisationsdiagrammen; Animation fertiger Präsentationen und dazu vorhandene Effekte; gestalterische Regeln der Präsentation.

Roberto Kohlstedt

Freitag, 9. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 10. März, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 11. März 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 112,00 · Kurs 071-5635

Thomas Link

Freitag, 4. Mai, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 5. Mai, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 6. Mai 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 112,00 · Kurs 071-5636

Dr. Manfred Herrmann

Freitag, 29. Juni, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 30. Juni, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 1. Juli 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 112,00 · Kurs 071-5638

NetObjects Fusion – Grundkurs



Roberto Kohlstedt

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49) und Internet-erfahrung! – Mühelos zu erlernen und angenehm zu nutzen: Mit NetObjects Fusion erstellen Sie Ihre Websites binnen Minuten, ohne dass Sie sich mit HTML auseinandersetzen müssen.
Inhalte: Aufbau einer Website, Gestaltungsstrategien, der Einsatz von Tabellen und Frames, Grafikformate und ihr richtiger Einsatz, Einbindung von Grafiken und Animationen, Erstellen von Style Sheets, Daten-Upload via FTP, professionelle Einbindung von Suchbegriffen für Suchmaschinen.

2 Wochendenden, samstags, 23./30. Juni, 9.00–17.00 Uhr, sonntags, 24. Juni/1. Juli 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 146,00 · Kurs 071-5770

Multimedia und Web-Design mit Flash

Udo Beka

Animationen, raffinierte Schaltflächen, Zeichentricks, Spiele sowie gesamte Web-Seiten lassen sich mit Macromedia Flash erstellen. Flash-Animationen lassen sich zum Einbau in Web-Seiten in geringer Dateigröße speichern. Ebenso können interaktive Präsentationen über CD-ROM weitergegeben werden.
Voraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49); Internet-Grundkenntnisse.
Inahlte: Programmoberfläche; Paletten und Hilfsmittel von Flash; Zeichnen und Einfärben von Texten und Objekten; Animation: Einzelbild und Tweening; Interaktivität mit Actionsscript; Veröffentlichen von Flash-Dateien.

2 Wochenenden, freitags, 2./16 März, 18.00–21.15 Uhr, samstags, 3./17. März, 9.00–17.00 Uhr, sonntags, 4./18. März 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 178,00 · Kurs 071-5772

CorelDRAW!

Grafik und Illustration

Roberto Kohlstedt

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.
Dieser Kurs verfolgt ein neues Konzept. Neben dem Präsenzunterricht (s. u.) bekommen Sie während des Kurses eine weitgehende E-Learning-Betreuung. Sie können und sollen also zwischen den Kursterminen an eigenen oder vorgegebenen Gestaltungsaufgaben arbeiten, um mit CorelDraw! selbstständiger umgehen zu lernen und werden dabei vom Dozenten unterstützt. Sie können jederzeit Hilfe einfordern.
Inhalte: Gestaltung von komplexen grafischen Objekten und Schriften zur Erstellung von Logos, Plakaten und Illustrationen; Import und Export diverser Grafikformate; kreatives, künstlerisches Gestalten am Bildschirm.
Die Teilnahme wird mit einem von Corel authentifizierten Zertifikat bestätigt und berechtigt zudem zum stark begünstigten Erwerb der Software-Pakets!

3 Samstage, 12. Mai, 9.00–16.30 Uhr, 26. Mai, 14.00–17.00 Uhr, 9. Juni 2007, 9.00–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 160,00 · Kurs 071-5621

Digitale Video-Bearbeitung

Roberto Kohlstedt

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.
Digital aufgezeichnete Videos, seien sie direkt mit einer digitalen Videokamera aufgenommen oder auch nachträglich digitalisert, haben den entscheidenden Vorteil, dass mit Hilfe des Einsatzes eines genügend leistungsstarken PCs Bild- oder Tonverbesserungen, Videoschnitte, Einblendungen von Titeln und Zwischentiteln sowie viele Effekte möglich sind.
Wir zeigen in diesem Seminar in Anwendung des weit verbreiteten Programms Pinnacle Studio, wie Sie aus dem Video-Rohmaterial eindrucksvolle Filme produzieren können. Sie können eigenes Videomaterial auf CD oder DVD mitbringen.

Samstag/Sonntag, 24./25. März 2007, 9.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 94,00 · Kurs 071-5662

Grundlagen der Text- und Seitengestaltung mit Adobe InDesign

Roberto Kohlstedt

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49)!
Adobe InDesign ist ein Layoutprogramm zur Gestaltung von Drucksachen aller Art, wie z. B. Flyern, Katalogen, Zeitungen etc.
Inhalte: Unterschiede zwischen Textverarbeitungs- und Layout-Software; Akzidenz- und Werksatz, Einbinden fremder Texte sowie von Bildern und Grafiken; Grundbegriffe der Typographie.

Samstag, 5. Mai, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 6. Mai 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 071-5626

Adobe Acrobat – Grundlagen

Joëlle Blache

Das von Adobe entwickelte „Portable Document Format“ (PDF) ist ein universelles und plattformüberschreitendes Datenaustauschformat für Text, Bild und Hyperlinks: Zwischen Unternehmen, im Internet, zur Weitergabe an Druckereien ist es inzwischen zum Standard geworden. Mithilfe von Acrobat konvertiert man beliebige Dokumente – auch komplette Webseiten oder mehrseitige Homepages – in PDF-Dateien und teilweise auch wieder zurück.
Zugangsvoraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse, Internet- und Word-Kenntnisse von Vorteil.

Freitag, 8. Juni, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 9. Juni 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 071-5632

Formularerstellung mit Adobe Acrobat



Joëlle Blache

Voraussetzungen: Grundkenntnisse von Adobe Acrobat und über die Erzeugung von PDF-Dokumenten.
Vom einfachen Formular zum Ausdrucken bis hin zum Online-Formular mit Datenbank-Anbindung: interaktive PDF-Formulare sind vielfältig. Aus verschiedenen Vorlagen (Dateien, Papierformularen) erstellen wir interaktive PDF-Formulare.
Wir lernen an praktischen Beipielen, in Formularen Berechnungen durchzuführen und Felder zu validieren. Wir üben, wie Formular-Daten ausgegeben werden können (z. B. per E-Mail).

Samstag, 23. Juni 2007, 9.00–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 45,00 · Kurs 071-5633

Adobe Photoshop

Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung

ROBERTO KOHLSTEDT

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49)!
Inhalte: Begriffe und Voreinstellungen; grundlegende Bildbearbeitung: Bildgröße, Skalieren, Zuschneiden, Drehen und Spiegeln; Korrektur von Tonwert, Farbe und Sättigung; Arbeit mit Zeichen- und Korrekturwerkzeugen; Filter und Aktionen – ein Überblick; Einfügen und Formatieren von Text; eine Auswahl erstellen und bearbeiten; Fotomontage: Grundzüge der Ebenentechnik; Pfade, Formen und Stile; Farbmodelle, Dateitypen und Druck.

Freitag, 16. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 17. März, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 18. März 2007, 9.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 115,00 · Kurs 071-5625

Digitale Bildbearbeitung

Eine Einführung mit Adobe Photoshop Elements

ROBERTO KOHLSTEDT

Die erstaunlichen Möglichkeiten auch preisgünstiger Scanner und der Siegeszug der digitalen Fotografie fußen auf dem Einsatz von leistungsfähigen Bildbearbeitungsprogrammen zur Nachbearbeitung der Ergebnisse.
Digitale Bildbearbeitung verlegt die Möglichkeiten des Fotolabors (und Vieles darüber hinaus) auf den PC des Fotografen. Um Bilder nachträglich zu verbessern oder interessante Effekte zu erzielen, bedarf es nicht der teuren Profiprogramme wie Photoshop CS. Wir zeigen, was bei der Bildgewinnung mit Scanner oder Digitalkamera zu beachten ist, und die wichtigsten Methoden, Bildfehler zu beheben und die Bildqualität zu verbessern. Sie können gerne Ihre Digitalkamera oder eigenes Bildmaterial mitbringen!

Dienstags, 13. und 20. März 2007, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 071-5653

Samstag, 2. Juni 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 071-5654

Alte Tonaufnahmen digitalisieren

ROBERTO KOHLSTEDT

Haben Sie auch noch viele Langspielplatten zu Hause, die Sie kaum noch hören, weil es ja mit dem CD-Player so viel leichter geht? Oder stören Sie sich an „Nebengeräuschen“ wie Knacken, Knistern und Rauschen, die bei alten Schallplatten nun mal auftreten?
Wäre es nicht schön, die Plattensammlung auf CD pressen zu können, um so die alten „Schätze“ zu erhalten und wieder öfter zu genießen? Mit einem modernen PC, ein wenig zusätzlicher Hardware sowie der richtigen Software kein Problem!
Wir zeigen Ihnen am Beispiel der Software „CLEAN“ von Steinberg, wie Sie analoge Tonaufnahmen auf den PC übertragen, filtern, verbessern und auf CD brennen. Komprimierungstechniken (MP3) ermöglichen es, viele Schallplattenseiten auf einer CD unterzubringen.

Montags, 16. und 23. April 2007, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 071-5668

Fotografieren digital!

OTFRIED KRUMBACH, KUNSTPÄDAGOGE

Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Praxis der „digitalen Fotografie“!
Die Kamera verstehen: Was bedeuten analoger und digitaler Zoom? Weißabgleich – was ist das? Bildgröße und Bildqualität – welche Einstellung ist richtig? Automatisch gute Bilder, Motivprogramme, blitzen – aber wie?
Fragen über Fragen… Hier bekommen Sie Antworten, Tipps und Tricks für gute Bildgestaltung!
Nach der Aufnahme: Die Bilder betrachten, auf den Computer übertragen, Bilder optimieren (z.B. rote Augen entfernen), schnell und problemlos umbenennen, archivieren, Bildgröße/Dateigröße verkleinern, Bilder an eine E-Mail anhängen, eine DIA-Show für PC oder Fernseher erzeugen, Bilder selbst ausdrucken oder beim Bilderdienst bestellen…
Ihre Fragen und Probleme zum Thema „Digitale Fotografie“ werden in diesem Kurs behandelt. Ausführungen zu Speicherkarten, externen Blitzgeräten und zur Akkupflege runden die Thematik ab.

*Vorbesprechung: Mittwoch, 21. Februar 2007, 19.30–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7
Kurs: samstags, 24. Februar/24. März, 11.30–17.30 Uhr, Sonntag, 25. Februar 2007, 11.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. Februar. Gebühr: EUR 53,50 (Materialkosten für den Bildausdruck gehen extra) · Kurs 071-3112* ●

*Vorbesprechung: Mittwoch, 18. April 2007, 19.30-20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7
Kurs: Samstag, 21. April, 11.30–17.30 Uhr, Sonntag, 22. April 2007, 11.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April. Gebühr: EUR 53,50 (Materialkosten für den Bildausdruck gehen extra) · Kurs 071-3113* ●

Die Welt der digitalen Fotografie

Was sieht die Kamera – was sieht der Mensch?

ADRIAN AHLHAUS

Wer eine Kamera zur Hand nimmt, hat etwas Bestimmtes vor Augen. Die Kamera sieht diese Dinge anders, manches Mal ganz anders. Spätestens wenn die ausgedruckten Bilder vorliegen, ist man überrascht oder sogar enttäuscht vom „Eigenleben“ der Kamera. Dabei macht sie nur das, was sie kann: Bilder. An realen Motiven lassen sich fotografische Lösungen leichter erklären: Äpfel auf dem Tisch, das Licht eines Fensters, die Gesichter von Menschen, die Elemente (Haben Sie schon einmal Luft fotografiert?), Oberflächen wie Metalle, Holz und Farbe… Erweitern Sie ihre fotografische Ausdruckskraft mit dem Wissen um die Möglichkeiten des Sehens, jenen der Kamera und Ihrer eigenen.
Eine aktive Mitarbeit ist unumgänglich. An acht Abenden werden sieben Aufgaben gestellt für die Herstellung von Bildern im Format von mindestens 13 x 18 cm. Dafür ist eine Kamera mit mindestens 4 Megapixel technische Voraussetzung. Am Ende des Kurses sollen alle Teilnehmenden eine Auswahl von ausdrucksstarken Fotos geschaffen haben.

Dienstags, 17. April bis 19. Juni 2007, 19.30–21.00 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 071-3115 ●

Digitale Fotografie: Göttingen blüht auf – Reportage, Gesicht einer Stadt im Frühling

Wochenendexkursion

MICHAEL HÖTZEL, FOTOGRAF (DGPH)/DIPL.-ING.

Göttingen das Oberzentrum und die Studentenstadt an der Leine. Wir richten unseren fotografischen Blick auf Göttingen mit all seinen schönen Facetten. So klein Ihr digitaler Fotoapparat auch sein mag, in Ihrer Kompaktkamera steckt mehr Schönbild-Leistung, als Sie glauben.
Unter fachlicher Anleitung haben Sie die große Freiheit, Ihre ganz persönliche Bildreportage über Göttingen durchzuführen und die dabei gefundenen Prinzipien bei Ihren nächsten eigenen Städte-Exkursionen oder Reisen anzuwenden. Auf zwei kleinen Foto-Exkursionen in der Innenstadt mit ihren Gebäuden, Details, Plätzen, Kirchen, dem Wall usw. entsteht Ihr Bild von und in dieser Stadt. Sie versuchen, einen Göttinger Bogen mit interessanten Perspektiven und Momentaufnahmen zu gestalten, und produzieren dabei fotografische Randnotizen von supermodernen Zweckbauten, dem historischen Innenstadtbereich, prachtvollen Häuserzeilen und den Menschen in dieser Stadt. Ihre besten Ergebnisse in Perspektive, Bildausschnitt und Schärfentiefe werden in einer Präsentation dargestellt, besprochen und interpretiert. – Unglaublich, was man mit einem einzelnen Bild ausdrücken kann!

Freitag, 4. Mai, 18.30–21.00 Uhr, Samstag, 5. Mai, 10.00–17.30 Uhr, Sonntag, 6. Mai 2007, 10.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 17 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. April. Gebühr: EUR 61,00 · Kurs 071-3116 ●

> Besuchen Sie uns im Internet: vhs-goettingen.de

Internet für Einsteiger/innen

Jan-Olaf Jannsen

Für alle, die den Schritt ins Internet noch nicht unternommen haben und einfach mal wissen wollen, was es bringt und wie es geht, bieten wir Hilfe mit diesem Kurs an. Auch wer schon selbstständig erste Schritte im Internet unternommen hat, lernt hier weitere Nutzungsmöglichkeiten und den richtigen Umgang mit den Werkzeugen (z.B. dem Browser) kennen. Unser Kurs ist an den Lernzielen des gleichnamigen Projekts von Bertelsmannstiftung, „Stern“ und den Volkshochschulen orientiert. Sie erhalten das entsprechende Unterrichtsmaterial. Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49).
Inhalte: geschichtliche Entwicklung, Internettechnik, Internetdienste und ihre Nutzung, Installation und Konfiguration eines „Web-Browsers“, Informationssuche, E-Mail, spezielle Themen im Internet (Kultur, Information, Einkauf), Recht und Sicherheit im Internet.

Dienstags und donnerstags, 13. bis 22. März 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 071-5712 🕮

Einführung in die HTML-Programmierung

Ralf Haberer

Zugangsvoraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse (siehe Seite 49), Internet-Grundkenntnisse, mögl. ein eigener Internet-Zugang. Inhalte: Es werden die notwendigen Grundkenntnisse vermittelt, um einfache Web-Seiten in HTML zu programmieren. Dabei wird auch auf gestalterische Grundprinzipien und die Gestaltungsmöglichkeiten von HTML-Seiten eingegangen. Ein Ausblick auf die erweiterten Möglichkeiten von CGI, JavaScript und JAVA wird gegeben.

Montags und mittwochs, 11. April bis 2. Mai 2007 (kein Unterricht am 30. April), 19.00–22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 112,00 · Kurs 071-5752

Kaufen und verkaufen im Internet am Beispiel eBay

Thomas Link

Die Vielfalt ist riesig: Sammlerobjekte, Antiquitäten, Computer, Bücher, Musik, Handys, Fotokameras, Kleidung, Schmuck – fast alles ist bei eBay zu haben. Selbst Kurioses: So wurde schon eine Insel versteigert, eine Mitfahrgelegenheit in einem Lamborghini und vieles, vieles mehr. Allein in Deutschland werden bei eBay, dem weltweit größten Online-Marktplatz, täglich mehr als 2 Millionen Artikel in mehreren Tausend Kategorien in Auktion oder zum Festpreis angeboten. Immer mehr Leute nutzen die Vorteile des Internets, um Artikel zu kaufen oder zu verkaufen. Den Käufern bietet sich eine riesengroße Auswahl an Artikeln – die Angebote der Verkäufer erreichen eine nicht mindergroße Käuferschaft. – Im diesem Seminar werden Ihnen die Grundsätze für das Handeln bei eBay vermittelt. Sie lernen, wie Sie an Auktionen teilnehmen und sicher und erfolgreich handeln, und auch wie Sie selbst Artikel bei eBay anbieten und verkaufen.
Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse, E-Mail-Adresse.
Inhalte: Zahlen und Fakten zum Thema Online-Handel; Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handeln im Internet; Anmelden bei eBay; nach Angeboten stöbern und suchen, erfolgreich bieten und kaufen; zum ersten Mal verkaufen; alles im Blick mit „Mein eBay“; den Handel sicher und reibungslos abwickeln; Zahlungs- und Versandarten.

Samstag, 24. Februar 2007, 9.00–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 35,00 · Kurs 071-5845

Google und Co.

Erfolg bei der Internet-Recherche

Sabina Reifenrath

Voraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse und Internet-Grundkenntnisse. Lernen Sie, wie Sie schneller und gezielter im Internet recherchieren, mit welchen Suchdiensten Sie die besten Ergebnisse erzielen und welche zusätzlichen Hilfsmittel Ihnen dafür zur Verfügung stehen.
Inhalte: Suchdienste im Überblick; Stärken und Schwächen; Suchmaschinen und Kataloge; Recherchetechniken und Suchstrategien; Einsatz von Operatoren; Hilfsprogramme und Tools; Verwaltung recherchierter Informationen.

Dienstags, 27. Februar und 6. März 2007, 18.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 071-5744

Erfolgreiche Jobsuche im Internet

Roberto Kohlstedt

Sie suchen einen neuen Arbeitsplatz und wollen dabei das Internet nutzen. Sie wollen wissen, worauf es bei der Bewerbung per E-Mail oder Online-Formular ankommt. Sie werden in Job-Maschinen und auf Firmenseiten sehen, wie Sie gezielt an geeignete Job-Angebote gelangen. In praktischen Übungen am Computer erfahren Sie alles, was Sie für eine erfolgreiche Online-Bewerbung brauchen. Der Kurs richtet sich an Arbeitssuchende mit EDV-Kenntnissen (WIN-DOWS, Winword) und ersten Internet-Erfahrungen.

Samstag, 14. April 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 52,00 · Kurs 071-4204

Sicher und effektiv im Internet arbeiten und recherchieren



Arash Vahedipour

Ob als Privatperson oder im Unternehmen, die Chancen des E-Business sind groß – damit verbundene Risiken ebenfalls. Phishing, Kreditkarten-Missbrauch, Viren, Würmer etc. Wie geht Online-Banking sicher? Wie funktioniert eBay ohne Risiko? Wie Kreditkarten-Transaktionen online tätigen?
Der Kurs zeigt Ihnen die Stolpersteine und Fallen des E-Business auf und hilft Ihnen, diese zu umgehen. Sie lernen geeignete Sicherheitsvorkehrungen für Ihren Computer oder auch Firmennetzwerk kennen und diese anzuwenden. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Computern.

Samstag, 14. April 2007, 9.00–14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd. Gebühr: EUR 24,00 · Kurs 071-4260

ASTRONOMIE

Ein Planetarium für Göttingen,

dafür setzt sich der Förderkreis Planetarium Göttingen e. V. ein. Unsere Stadt mit ihrer traditionsreichen Universität und zahlreichen anderen wissenschaftlichen Einrichtungen bietet sich als Standort für ein Großplanetarium geradezu an. Sind Sie nicht auch dieser Meinung? Dann unterstützen Sie uns!

Weitere Infos: Förderkreis Planetarium Göttingen e. V., Dr. Thomas Langbein, Nordhäuser Weg 18, 37085 Göttingen, T. (0551) 7 70 45 01

Der Sternenhimmel in 5 Schritten

Tipps zur Beobachtung des Sternenhimmels

Matthias Elsen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr über den Sternenhimmel erfahren möchten. Der Kurs bietet Hilfe und Anleitung zur Anwendung von Sternkarten und ggfs. Ferngläsern (oder Teleskopen). Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bei gutem Wetter wird der Sternenhimmel live erkundet.
Inhalte: astronomische Grundlagen; Auffinden von Sternbildern und Übungen mit der drehbaren Sternkarte; Beobachtungstechniken; praktische Beobachtungen von Mond, Sonne, Planeten, Sternen und anderen Himmelsobjekten; eigene Beobachtungen festhalten. Warme Kleidung nicht vergessen!

Samstag/Sonntag, 24./25 März 2007, 15.00–21.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 071-6801

Faszinierendes Weltall

Eine Vortragsreihe des Förderkreises Planetarium Göttingen e.V. in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Göttingen e.V.

Der Förderkreis Planetarium Göttingen veranstaltet in Zusammenarbeit mit der VHS Göttingen seit dem 17.10.2006 die 13. Staffel seiner Vortragsreihe „Faszinierendes Weltall“. Namhafte Wissenschaftler aus dem ganzen Bundesgebiet berichten auf populäre Weise über Themen aus der Astronomie und verwandter Gebiete. Folgende Vorträge finden im aktuellen Sommersemester noch statt (die Reihe wird im Herbst 2007 fortgesetzt):

Di., 06.02.2007 – Prof. Dr. Kristian Schlegel, Max-Planck-Institut für Sonnensystemforschung, Katlenburg-Lindau: Blitze – Urgewalten am Himmel

Di., 20.02.2007 – Dr. Eberhard Wiehr, Institut für Astrophysik, Georg-August-Universität Göttingen: Göttinger Observatorien-Gebäude – Von der Stadtmauer zum Nordcampus

Di., 06.03.2007 – Prof. Dr. Günther Hasinger, Max-Planck-Institut für extraterrestrische Physik, Garching: Das Schicksal des Universums

Veranstaltungsort: Zentrales Hörsaalgebäude (ZHG), Universität Göttingen, Platz der Göttinger Sieben, Raum 008; Zeit: jeweils Dienstag, 20.00 Uhr; Eintrittspreis: jeweils EUR 2,50 (erm. EUR 1,50) an der Abendkasse.

Führungen entlang des neuen Göttinger Planetenwegs

In Absprache mit der Stadt Göttingen bietet der Förderkreis Planetarium Göttingen e.V. Führungen entlang des Göttinger Planetenwegs an. Treffpunkt ist die Sonnenstele in der Goethe-Allee vor Gebhardts Hotel. Die Führungen bieten wir nach Vereinbarung für Gruppen an. Sie dauern ca. 1 1/2 Stunden und enden an der Uranusstele am Eichendorff-Platz. Teilnahmegebühr: pauschal EUR 40,00.
Der FPG hat eine Broschüre zum Planetenweg erstellt, die bei jeder Führung verteilt wird und die direkt vom FPG bezogen werden kann; sie liegt auch im Alten und Neuen Rathaus aus.

Information: Thomas Langbein, Tel. (0551) 770 45 01 oder (0551) 39 82 86, bzw. Klaus Jäger, (0551) 39 50 67 · E-Mail: vorstand@planetarium-goettingen.de.

Astronomischer Arbeitskreis bei der VHS Göttingen

Durchgeführt von der „Amateurastronomischen Vereinigung Göttingen e. V. (AAVG)“

Astronomie macht – wie jedes Hobby – im Austausch mit Gleichgesinnten noch mehr Spaß. Deshalb trifft sich seit Februar 1995 ein Kreis von Sternfreunden regelmäßig in der Volkshochschule Göttingen. Wenn Sie mitmachen möchten, so schauen Sie doch einfach mal freitags zwischen 20.00 und 21.30 Uhr vorbei. Die Treffen finden in der VHS, Theodor-Heuss-Str. 21, statt. Monatlich werden Termine zur Öffentlichkeitsarbeit angeboten, an denen (bei gutem Wetter) Gelegenheit zur astronomischen Beobachtung gegeben wird. Die jeweiligen Zeiten und den Beobachtungsort erfahren Sie aus der Tagespresse oder unter den unten angegebenen Telefonnummern. Beachten Sie auch die Webseite des AAVG: www.avgoe.de.

Info: Matthias Elsen, Tel. (0551) 989 90 51, Bernd Lechte, Tel. (0551) 770 78 25, oder Rüdiger Rohrig, Tel. (0551) 49 52-38

NATUR

Pflege von Obstgehölzen I

Grundkurs

Ingmar Dalchow

In Theorie und Praxis wird an einem Tag ein Überblick über naturgemäße Methoden der Pflege und des Schnitts von Obstbäumen und Beerensträuchern gegeben.

Samstag, 10. März 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 6 Ustd.; Anmeldung/Rücktritt bis 1. März. Gebühr: EUR 21,00 · Kurs 071-6850●

Pflege von Obstgehölzen II

Schnitt älterer Obstbäume

Ingmar Dalchow

Voraussetzung: Grundkenntnisse des Obstbaumschnitts (z.B. in Teil I dieses Kurses erworben). Der Kurs vertieft die im ersten Teil erworbenen Kenntnisse. Dabei werden schwerpunktmäßig ältere, länger ungeschnitten gebliebene Obstbäume unter Beachtung der Grundsätze naturgemäßen Obstgehölzschnitts geschnitten.

Samstag, 17. März 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 6 Ustd.; Anmeldung/Rücktritt bis 8. März. Gebühr: EUR 21,00 · Kurs 071-6852●

Ornithologische Exkursion in die Goldene Aue

Dr. Volker Hesse, Dipl.-Biologe

Zwischen Harz und Kyffhäuser liegt der Stausee von Berga-Kelbra. Mit seinen großen Schilfgebieten und Feuchtwiesen ist er ein Rast- und Durchzugsgebiet für Watt- und Wasservögel von internationaler Bedeutung (Ramsar-Gebiet). Auf einer landschaftlich reizvollen Wanderung entlang des Südufers des Sees bieten sich gute Möglichkeiten, auch Besonderheiten wie Seeadler, Beutelmeise oder Schlagschwirrl zu beobachten. Die direkt dahinter liegenden Trockenhänge des Kyffhäusers beherbergen neben ihrer einzigartigen Flora so gefährdete Arten wie Pirol, Wendehals, Neuntöter oder Sperbergrasmücke.
Die Fahrt erfolgt mit privaten PKW, Mitfahrmöglichkeiten können am Info-Abend geklärt werden. Anfahrt mit eigenem PKW auf eigene Gefahr (Vesper mitnehmen).

Vorbesprechung: Freitag, 11. Mai 2007; VHS, Bahnhofsallee 7, 19.00 Uhr
Exkursion: Sonntag, 13. Mai 2007, 7.00 Uhr, Treffpunkt: Stadthalle; Anmeldung/Rücktritt bis 27. April. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 071-6862●

O wundersame Nachtigall

Dr. Volker Hesse, Dipl.-Biologe

Den wunderschönen Gesang der Nachtigall wollen wir bei bei einer Exkursion kennen lernen. Zu diesem Zweck suchen wir mehrere Orte im Stadtgebiet mit dem Fahrrad auf.

Mittwoch, 9. Mai 2007, 20.30–22.45 Uhr; Treffpunkt: VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd.; Anmeldung/Rücktritt bis 27. April. Gebühr: EUR 9,00 · Kurs 071-6864●

Stimmen unserer Singvögel

Dr. Volker Hesse, Dipl.-Biologe

Während der Morgenspaziergänge werden Ihnen die Stimmen der häufigsten und bekanntesten unter den heimischen Singvögeln näher gebracht. Auch allgemeine Hintergründe der Ökologie der Singvögel werden während der Termine vermittelt.
Die Exkursionen im einzelnen: 15. April 2007 – Kiessee; Treffpunkt: am Bootshaus. 22. April 2007 – Stadtfriedhof; Treffpunkt: Eingang Ihringstraße. 6. Mai 2007 – Kerstlingeröder Feld; Treffpunkt: Wildschweingehege.

3 Exkursionen: jeweils Sonntag, ab 8.00 Uhr; 9 Ustd. Gebühr: EUR 28,00 · Kurs 071-6861●

Farbgestaltung im Garten

Heike Adam

Vielleicht träumen auch Sie von einem noch schöneren Garten, wissen aber nicht, worauf Sie besonders achten müssen. Dieser Kurs will Ihnen Anregungen geben, sich verstärkt mit der Farbzusammenstellung des Gartens zu beschäftigen, also auf Blüten- und Blattfarbe zu achten, um so ein harmonisches Ganzes, ähnlich einem Gemälde, zu komponieren. Dazu sollen Sie zunächst etwas über den so genannten Farbkreis hören und dann beim „Klecksen“ mit Tuschkastenfarben erleben, welche Farben besonders gut zusammenpassen. Im weiteren Verlauf geht es nun verstärkt um die Beetgestaltung. Nicht nur Blatt- und Blütenfarbe, sondern auch Beethintergrund und -umgebung, Beetlage (Sonne/Schatten) sowie Blütezeit der Pflanzen wollen bedacht werden. Weiterhin werden wir ein Beet in sonniger Lage sowie ein absonnig gelegenes Beet mit passenden Pflanzen planen. Der Kurs richtet sich an gartenbegeisterte Anfänger, aber auch an alte Hasen, die ihren Garten noch schöner zur Geltung kommen lassen wollen. – Bitte mitbringen: Schulmalkasten plus Deckweiß, Pinsel, Malblock DIN A4.

Samstag, 21. April 2007, 10.45–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Ustd.; Anmeldeschluss: 1. April. Gebühr: EUR 28,00 · Kurs 071-6866●

Technik zum Ansehen – Kraftwerke

Neu!

Seminarfahrt zu einem Großkraftwerk

Dr. Hans-Hermann Reimer

Interessierten Mitbürgern bietet diese Veranstaltungsreihe die Möglichkeit, sich mit größeren technischen Einrichtungen – auch historischen – näher bekannt zu machen. Adressaten sind alle, die moderne Technik nicht nur nutzen wollen, sondern auch einmal wissen möchten, was dahinter steckt. Wir beginnen mit modernen Anlagen der Energiewirtschaft und untersuchen die Erzeugung und Verteilung elektrischer Energie. Dazu wird es einen einführenden Abend geben, an dem verständlich erklärt wird, wie ein Standard-Wärmekraftwerk aufgebaut ist und wie dort aus Kohle „Strom" erzeugt wird. Wir werden auch das Geheimnis um die Stromverteilung mit ihren Hochspannungsmasten und Umspannstationen lüften und besprechen, wie es zu dem umfangreichen Störfall vor einigen Wochen gekommen ist. Danach werden die Kursteilnehmer/innen besser wissen, was mit Strom, Spannung, Leistung, Energie sowie mit Ampère, Volt, Watt und Kilowattstunden gemeint ist. Zum Ansehen planen wir gemeinsam einen Tagesausflug zu einem etwa 100 km von Göttingen entfernt liegenden Kohle-Kraftwerk und lassen uns dort von dem Besucherdienst die beeindruckende Anlage mit ihrem 100 Meter hohen Kesselhaus und den unübersehbaren Kühltürmen zeigen und erklären. Geplant ist auch ein Zwischenstopp an einem Umspannwerk. Diese Exkursion ist im Seminarpreis nicht enthalten!

Exkursion: nach Vereinbarung, Ende April/ Anfang Mai 2007
Infotermin: Donnerstag, 1. März 2007, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Ustd.; Anmeldeschluss: 23. Februar. Gebühr: EUR 5,00 · Kurs 071-2110●

Der Energiepass – Altbauten auf dem Prüfstand

Andrzej Patoralski, Dipl.-Ing. FH

Ab diesem Jahr soll für Wohngebäude ein Energiepass eingeführt und vorgeschrieben werden, der über den Energieverbrauch des Hauses Zeugnis ablegt – bei Verkauf oder Vermietung ein wichtiges Dokument und eine nützliche Hilfe für den Nutzer. Was ist dran an diesem neuen Instrument, wie ist der Energieverbrauch unserer Wohngebäude zu bewerten und was kann man bei hohem Verbrauch tun? Hierzu gibt der Vortrag Informationen und Tipps rund um Energiebilanzen und Schwachstellen unserer Wohngebäude.

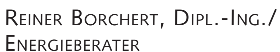
Freitag, 9. März 2007, 18.00–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd. Gebühr: EUR 14,00 · Kurs 071-6555●

Vom Altbau zum Niedrigenergiehaus

Andrzej Patoralski, Dipl.-Ing. FH

Kann man aus einem Altbau ein Niedrigenergiehaus machen? Im Vortrag werden die unterschiedlichen Niedrigenergiebau-Standards (EnEV, 3-Liter-Haus, Passivhaus) und Potenziale einer energetischen Sanierung erörtert. Einzelne Themen: bauphysikalische und gesundheitliche Anforderungen (Wärme- und Feuchteschutz, Luftdichtheit, solare Wärmegewinne), Komfort, Behaglichkeit, Kosten, Förderung und Wirtschaftlichkeit. Der Dozent zeigt auch Beispiele aus der Praxis und geht auf individuelle Fragen ein.

Freitag, 13. April 2007, 10.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd. Gebühr: EUR 14,00 · Kurs 071-6557●



Gesundes Wohnen

Neu!

Reiner Borchert, Dipl.-Ing./ Energieberater

„Jeder dritte Mensch ist umweltkrank !", stellten die Krankenkassen 2005 fest. Wir halten uns ca. 20 Stunden am Tag in geschlossenen Räumen auf. Die erforderlichen Maßnahmen zur Einsparung von Energie haben dazu geführt, dass der notwendige Austausch der Innenluft verringert wurde; unser Lüftungsverhalten haben wir vielfach noch nicht den veränderten Bedingungen angepasst. Dadurch haben sowohl die Konzentrationen an schädlichen Stoffen in der Innenraumluft als auch deren Anzahl stetig zugenommen. Viele Menschen fragen sich, ob in ihren vier Wänden nicht die eine oder andere Altlast vorhanden ist und ob die Gesundheit der Familie möglicherweise von Schadstoffen in der Raumluft bedroht ist, die oftmals die Ursachen für Allergien und viele andere Krankheiten sind. Zielsetzung ist die Information über vorhandene Beeinträchtigungen durch Strom und Strahlung im eigenen Wohnumfeld sowie das Vermitteln von Denkanstößen zum Erhalt oder zur Verbesserung der eigenen Gesundheit sowie der Gesundheit unserer Kinder.

Schimmelpilze und andere Wohngifte

Folgende Themen bilden die Schwerpunkte der Veranstaltung:

- gesundheitliche Belastungen durch Schimmelpilze, Hefepilze, Hausstaubmilben und Bakterien.
- Hinweise auf ein gesundes Wohnklima und zum richtigen Lüftungsverhalten.
- Erkennen von Schadstoffen und Wohngiften, wie z. B. Formaldehyd, Lösemittel (VOC, Fogging-Effekt), Asbest, Mineralfasern und Holzschutzmittel.
- Vorstellung von typischen Symptomen bei „Hauskrankheiten", wie z. B. Schlafbeschwerden, Allergien, Kopfschmerzen, Migräne, Haarausfall, Ohrgeräusche, chronische Müdigkeit, häufige Infektionen, Nervosität, Depressionen, Bronchitis u. v. m.
- die gesundheitlichen Risiken, hervorgerufen durch elektrischen Strom und Strahlung.

Samstag, 17. Februar 2007, 13.30–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd. Gebühr: EUR 18,00 · Kurs 071-6551●

Beeinträchtigungen durch Strom und Strahlung

Thema dieser Veranstaltung sind mögliche Belastungen durch elektrischen Strom und Hochfrequenz-Strahlung. Der sogenannte Elektrosmog entsteht, wenn Elektrizität produziert, transportiert oder verbraucht wird, wenn elektrische Spannung anliegt oder Strom fließt, wenn Sender senden und Funker funken; Elektrosmog kann ein sehr ernst zu nehmendes gesundheitliches Risiko darstellen. Er stört die Lebensabläufe, greift in biologische Prozesse ein und verändert sie. Dies verursacht Stress für Körper und Psyche. Die feinen natürlichen Felder und die sensiblen biologischen Funktionen werden, dramatisch zunehmend, von den gröberen technischen Feldern aus zivilisatorischen Quellen überlagert.

Inhalte der Veranstaltung:

- Vorstellung typischer Symptome.
- Hinweise auf gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Hochfrequenz-Strahlung (z. B. Funktelefone): Schlafstörungen, Kopfschmerz, Schwindel, Hormonveränderung, kognitive Leistungsabfälle, Tinnitus, allergische Hautreaktionen, Veränderung von Hirnströmen, Tumore, Zellveränderungen, Krebs u. a.
- Physikalische Auswirkungen von elektrischem Strom und Strahlung.
- Fallbeispiele: Babyfon, Radiowecker, Nachttischlampe, Elektrogeräte im Kinder-/Schlafzimmer, Mobilfunk, Handys, Schnurlostelefone, Brillengestelle u. v. m.
- Durchführung von Messungen an ausgewählten Geräten zur Demonstration von Elektrosmog.

Die Kursteilnehmer können eigene elektrische Geräte mitbringen, um die hiervon ausgehenden elektrischen Wechselfelder messen zu lassen.

Samstag, 21. April 2007, 13.30–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd. Gebühr: EUR 18,00 · Kurs 071-6553●

Entrümpeln und ausmisten

Befreien Sie sich von unnötigem Ballast!

Frank Wolter

Jeder hat Gerümpel, und dieses Gerümpel nimmt Platz, raubt uns unsere Energie und frisst unbemerkt unsere Lebenszeit. Gerümpel belastet uns, hindert uns daran, die Dinge zu tun, die uns wirklich wichtig sind. Reduzieren wir unser Gerümpel auf die Sachen, die uns am Herzen liegen, gewinnen wir Platz, Energie und Zeit. Wir schaffen Raum in unserem Leben, befreien uns von Unnützem und können leicht und frei in die Zukunft starten.

In diesem Kurs werden die unterschiedlichen Arten von Gerümpel und dessen Einfluss auf unser Leben dargestellt sowie unsere Motivationen zum Rümpeln entlarvt.

Im zweiten Teil werden praktische Anleitungen gegeben, wie richtig und effizient ausgemistet wird. Weiterhin motiviert dieses Seminar neben dem Ausmisten von materiellen Gütern auch zum Ausmisten von geistigem und emotionalem Gerümpel. Tipps zum Gerümpelfreibleiben schließen das Seminar ab. Haben Sie Mut, sich zum Ausmisten motivieren zu lassen, seien Sie offen für Neues in Ihrem Leben.

Samstag, 21. April 2007, 14.00–18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Ustd. Gebühr: EUR 20,00 · Kurs 071-6602●

Samstag, 10. März 2007, 14.00–18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Ustd. Gebühr: EUR 20,00 · Kurs 071-6601●

Patientenrechte: Was kann ich regeln?

Stefan Lotz

In den unterschiedlichsten Lebensbereichen ist es heutzutage selbstverständlich, Vorsorge zu treffen. Doch ein Bereich wird oftmals verdrängt: Was passiert, wenn ich beispielsweise wegen einer Erkrankung, einer Behinderung oder infolge eines Unfalls nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu entscheiden? In der Regel wird ein/e Betreuer/in durch das Vormundschaftsgericht bestellt.
Doch es besteht auch die Möglichkeit, für diese Situation Vorsorge zu treffen und eine Person der eigenen Wahl und des eigenen Vertrauens mit den anstehenden Betreuungsaufgaben mittels einer Vorsorgevollmacht zu beauftragen. Alternativ hierzu kommt auch eine Betreuungsverfügung in Betracht, in der Anliegen in Bezug auf die Auswahl der Betreuungsperson verbindlich geäußert werden können. Mittels einer Patientenverfügung („Patiententestament“) können ferner Vorkehrungen hinsichtlich der medizinischen Behandlung und Pflege bei schwerster Erkrankung, insbesondere in der letzten Lebensphase getroffen werden, die von den behandelnden Ärzten und weiteren Beteiligten beachtet werden müssen.
Dieser Kurs soll über die vorgenannten verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten informieren und eine erste Entscheidungshilfe geben, welche Bereiche in welcher Weise rechtzeitig geregelt werden können und sollten.

*Montag, 26. März 2007, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd.
Gebühr: EUR 16,00 · Kurs 071-6536*●

Vererben und erben, aber richtig!

Heiko Gerhardy, Dipl.-Jurist/Verw.-Wirt

Haben Sie schon einmal bedacht, was mit Ihrem Vermögen geschieht, wenn Sie nicht mehr sind? Wer das Einfamilienhaus bekommt, den Hausrat, das Auto, das Sparbuch etc.?
Sagen Sie nicht, dazu bin ich noch zu jung, denn jedem von uns kann täglich etwas zustoßen. Um in diesem Fall mögliche Konflikte in der Familie zu vermeiden und um sicherzustellen, dass auch wirklich der „letzte Wille“ beachtet wird, können Sie schon durch Beachtung einiger weniger rechtlicher Rahmenbedingungen Vorsorge treffen.
Inhalte: gesetzliche Erbfolge (Erbfolge nach Ordnungen, Ehegattenerbrecht, Erbrecht nichtehelicher Kinder); Vorsorge für den späteren Erbfall (privatschriftliches Testament, notarielles Testament, Inhalt des Testamentes, Enterbung und der Pflichtteil, Vor- und Nacherbschaft, gemeinschaftliches Testament, Änderung und Aufhebung eines Testaments, andere Möglichkeiten der Vorsorge); Verhalten nach dem Erbfall (Testamentseröffnung, Erbschein, Haftung der Erben, Ausschlagung der Erbschaft, Erbengemeinschaft, Kosten, Erbschaftssteuer).

Montag, 16. April, und Mittwoch, 18. April 2007, 18.15–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd. Gebühr: EUR 23,00 · Kurs 071-6538●

> Besuchen Sie uns im Internet: vhs-goettingen.de

Altersvorsorge macht Schule



Horst Jankowski, Deutsche Rentenversicherung

Die gesetzliche Rente ist und bleibt die tragende Säule der finanziellen Absicherung im Alter. Um den gewohnten Lebensstandard zu halten, wird eine zusätzliche Altersvorsorge jedoch immer wichtiger.
Möglichkeiten gibt es viele – sei es betrieblich oder privat, sei es mit Riester- oder Basis/Rürup-Verträgen. Dank staatlicher Förderung können Sie schon mit kleinen Beträgen große Schritte machen. Je früher Sie anfangen, um so besser.
Welcher Weg ist der richtige für mich? Welches Altersvorsorge-Produkt passt am besten zu meiner Situation? Banken, Versicherungen und Finanzdienstleister werben mit einer Vielzahl von Modellen. Lassen Sie sich nicht verwirren. Altersvorsorge ist halb so schwierig – und Bescheidwissen zahlt sich aus. Alles, worauf es ankommt, erfahren Sie in diesem Kurs, in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung.
Siehe auch: www.altersvorsorge-macht-schule.de.

Samstag, 3. März, und Samstag, 17. März 2007, 9.00–14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 20,00 · Kurs 071-6510●

Immobilien als Altersversorgung

Axel Schulz, Wirtschafts- und Unternehmensberater

Das Leben nach den persönlichen Vorstellungen in den eigenen vier Wänden zu genießen steht auf der Wunschliste vieler Menschen ganz oben. Jeder möchte sich den Traum vom Wohneigentum erfüllen und dieses gleichzeitig als Altersversorgung nutzen. Die Immobilie ist die einzige Altersversorgung, von der man von Anfang an etwas hat.
Aber lohnt sich der Kauf auch unter Gesichtspunkten der Kapitalanlage und der Langfristigkeit der Altersversorgung? Wie hoch schlagen die Kauf-Nebenkosten zu Buche? Reicht die Kaltmiete, die Sie als Mieter jetzt aufwenden müssen, aus, um die Zinsen der Kredite für den Erwerb zu bedienen, oder wird die monatliche Belastung wesentlich höher? Wie kann man bei Fremdfinanzierungen die Risiken minimieren? Wie kann man das Anlagerisiko kalkulieren und die Seriosität der Angebote beurteilen? Welche Eigenmittel braucht man? Welche Modelle und welche Finanzierungen sind am günstigsten? Welche Zinsrisiken können auftreten? Viele Personen investieren ihr Geld in Immobilien u.a. in der Hoffnung, dass das Finanzamt einen Teil über Steuererleichterungen mitfinanziert und sich diese Geldanlage so langfristig bezahlt macht.
Wie sicher ist die Immobilie als Geldanlage? Eine gute Lage entscheidet über den Wert beim Wiederverkauf. Aber welche Konsequenzen ergeben sich für die Wertentwicklung von Immobilien in Zeiten abnehmender Einwohnerzahlen in Göttingen und Südniedersachsen?

*Montag, 19. März 2007, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd.
Gebühr: EUR 19,50 · Kurs 071-6512*●



Information und Beratung

Fachbereich Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

Fachbereichsleiter:
Hans-Dieter Rittmeier, Betriebswirt
E-Mail: rittmeier@vhs-goettingen.de
Telefonische Beratung: (0551) 49 52-36
Dienstags/donnerstags, 9.00–12.00 Uhr
Persönliche Beratung nach Absprache

Studienleiterin Gesundheit und Ernährung:
Carola Piechota
Montag bis Freitag, 10.00–13.00 Uhr, mittwochs geschlossen
Telefon: (0551) 49 52-19
Fax: (0551) 49 52-32
E-Mail: piechota@vhs-goettingen.de

Für die Gesundheit Kräfte mobilisieren

Heilpraktiker-Lehrgang

Vorbereitung auf die staatliche Prüfung

PATRICIA SIEBERT/THOMAS WIEBKE/HENNING MOHR, HEILPRAKTIKER

Gute Erfahrungen mit den Möglichkeiten der Naturheilmedizin führen dazu, dass immer mehr Patienten wegen verschiedenster Beschwerden und Erkrankungen einen Heilpraktiker bzw. eine Heilpraktikerin aufsuchen. Dementsprechend ist in den letzten 5 Jahren die Zahl der in Vollzeit tätigen Heilpraktiker kontinuierlich angestiegen.
Die Volkshochschule Göttingen hat den Bedarf nach komplementären Heilverfahren frühzeitig erkannt und bietet seit 1993 regelmäßig neben Aus- und Fortbildungen in den verschiedensten naturheilkundlichen Verfahren wie Akupunktur, Homöopathie, Shiatsu und Kinesiologie auch Lehrgänge für angehende Heilpraktiker an.

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/in

Ziel dieses berufsbegleitenden Lehrgangs ist es, die Teilnehmer/innen in entspannter Lernatmosphäre für die staatliche Heilpraktiker-Überprüfung zu qualifizieren. Alle prüfungsrelevanten Themen wie Anatomie, Physiologie und Pathologie des menschlichen Körpers, Notfallerkrankungen, Psychiatrie, Anamnese, Injektions- und Untersuchungstechniken sowie Gesetzeskunde werden ausführlich und strukturiert von einem langjährig erfahrenen Dozententeam vermittelt.
Wenn Sie nach bestandener Prüfung als Heilpraktiker/in auch therapeutisch tätig werden wollen, müssen Sie noch ein oder mehrere hierfür notwendige Therapieverfahren erlernen (z.B. Pflanzenheilkunde, Homöopathie); dies kann lehrgangsbegleitend oder im Anschluss an den Lehrgang geschehen. Bitte beachten Sie unsere Angebote hierzu. Wenn Sie diesen Lehrgang belegen, erhalten Sie auf alle anderen Angebote zur Therapie-Ausbildung 5 % Ermäßigung innerhalb der nächsten 6 Semester.

Informationsabend: Montag, 18. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Gebührenfrei, um Voranmeldung wird gebeten (0551-49 52-19). Informationsmaterial kann angefordert werden.

Lehrgang: montags, 5. November 2007 bis Frühjahr 2010, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 480 Ustd. Gebühr bei Sofortzahlung: EUR 3.486,00, bei Ratenzahlung: 3.670,00 (inkl. EUR 480,00 Anmeldegebühr, mtl. Rate: EUR 110,00) · Kurs 071-0103 •

Achtung: Ein Einstieg in den aktuellen Abendkurs (Beginn: Januar 2007) ist evtl. noch möglich!

Prüfungstraining und Repetitorium für die amtsärztliche Überprüfung

HENNING MOHR, HEILPRAKTIKER

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich bereits für die Überprüfung als Heilpraktiker/in angemeldet haben oder Kenntnisse auffrischen möchten.
Inhalte: Wiederholung und Aufarbeitung des Prüfungsstoffes; Arbeiten mit Multiple-Choice-Fragen; Prüfungssimulation und intensives Prüfungstraining; psychologische Vorbereitung. Henning Mohr ist Mitglied der Prüfungskommission in Hannover.

Freitags, 9. November 2007 bis März 2008, 9.00–12.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 64 Ustd.; Anmeldeschluss: 25. Oktober. Gebühr bei Sofortzahlung: EUR 467,00, bei Ratenzahlung: EUR 492,00 (inkl. EUR 82,00 Anmeldegebühr, mtl. Rate: EUR 82,00) · Kurs 071-0109 • Info-Material kann angefordert werden.

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Abendlehrgang

THOMAS WIEBKE, HEILPRAKTIKER

Das Berufsbild des/der Heilpraktikers/in für Psychotherapie besteht seit einigen Jahren neben dem des/der Heilpraktikers/in. Es handelt sich hier um eine eingeschränkte Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie, d.h., die bestandene Prüfung bietet Menschen eine Chance, selbstständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben.
Dieser Lehrgang wendet sich auch an Gestalt- und Bewegungs-, Körper-, Atem- und Energie-, Musik- und Kunsttherapeut/innen sowie an Personen mit Erfahrung in der therapeutischen Arbeit in Institutionen, wie Sozialarbeiter/innen in der Suchtberatung, Beratungslehrer/innen in schulpsychologischen Diensten, Mitarbeiter/innen der Telefonseelsorgeeinrichtungen, Krankengymnast/innen und Masseur/innen etc., die umfassender und eigenständig behandeln bzw. psychologisch beraten wollen.
Dieser Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung vermittelt das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Dabei wird die Theorie in einen Rahmen gestellt, in dem u.a. anhand von Fallbeispielen und Übungen der oft recht trockene Prüfungsstoff in lebendiger Weise bereichert wird. – Der Lehrgang ist und ersetzt allerdings keine Therapieausbildung! – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Informationsabend: Montag, 26. Februar 2007; 18.00 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7.
Lehrgang: montags, 19. März bis Dezember 2007, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 112 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. März. Gebühr bei Sofortzahlung: EUR 809,00, bei Ratenzahlung: EUR 852,00 (inkl. EUR 132,00 Anmeldegebühr, mtl. Rate: EUR 90,00) · Kurs 071-0135 •

Akupunktur – Aufbaulehrgang

YAN WANG, HEILPRAKTIKERIN

In diesem Aufbaulehrgang erlernen Sie zunächst die Diagnostikmethode, darunter die Zungen- und Pulsdiagnostik. Danach wird auf die klinischen Anwendungen der Akupunktur bei häufig auftretenden Krankheiten eingegangen. Zu jedem Krankheitsbild werden die Differenzialdiagnosen gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin gestellt und entsprechende Rezepturen im Sinne der Akupunktur erarbeitet. Ein begleitendes Praktikum ergänzt die Lerninhalte. Sie erlernen ebenfalls die Anwendung von Moxibustion und Schröpfen. Auf Wunsch kann ein Zertifikat erworben werden. Info-Material kann angefordert werden.

Freitags, 18.00–21.15 Uhr, samstags, 10.00–17.30 Uhr, 4. Mai bis 24. November 2007; VHS, Bahnhofsallee 7; 7 Wochenenden, 76 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. April. Gebühr bei Sofortzahlung: EUR 606,00, bei Ratenzahlung: EUR 638,00 (inkl. EUR 140,00 Anmeldegebühr, mtl. Rate: EUR 83,00) · Kurs 071-0110 •

Craniosacral-Therapie: Berührung und Rhythmus

Grundausbildung Teil II

THOMAS WIEBKE, HEILPRAKTIKER

Dieses Angebot richtet sich insbesondere an die Teilnehmer/innen des ersten Lehrgangsteils an der Göttinger Volkshochschule. Bei noch freien Plätzen und nach Absprache mit dem Dozenten können aber auch Interessenten mit entsprechenden Grundkenntnissen in der Craniosacral-Therapie teilnehmen.
Schwerpunkte des Lehrgangs werden sein: Vertiefung der im ersten Teil erworbenen Techniken, Arbeit am Duralsack, erweiterte Keilbeintechniken, Arbeit am Oberkiefer, am Gaumen und am Pflugscharbein, Techniken zum Auffinden (Bogentechnik) und Lösen von Energiezysten (Unwinding).

Wochenkurs: Montag, 9. Juli, bis Freitag, 13. Juli 2007, 9.00–16.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd.; Anmeldeschluss: 25. Juni. Gebühr: EUR 336,00 · Kurs 071-0126 •

Klassische Homöopathie

Aufbaulehrgang

HENNING MOHR, HEILPRAKTIKER/ANDREAS ADAM, HEILPRAKTIKER UND GASTDOZENTEN

Dieses Lehrgangsangebot richtet sich an alle, die mit der homöopathischen Behandlung akuter und chronischer Krankheiten, der Repertorisation und den Arzneimittelbildern der wichtigsten Polychreste grundsätzlich vertraut sind. Inhalte aus der Grundausbildung werden vertieft und neue Aspekte erarbeitet. Die Schwerpunkte sind: miasmatische Fallbetrachtung, Langzeitbehandlung, Schwangerschaft und Stillzeit, Kinder und Säuglinge, ADHS und Lernschwierigkeiten, Frauenkrankheiten, Krebsbehandlung, psychische Erkrankungen, verschiedene Methoden der Repertorisation, Live-Anamnesen, Supervision von Fällen der Teilnehmer, Praxismanagement und Abrechnung u.a.
Dazu kommt das Studium von 56 so genannten „kleineren“ Arzneimitteln, die in der Praxis seltener verschrieben werden.
Der Lehrganginhalt orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien des BKHD (Bund klassischer Homöopathen Deutschlands).
Die Dozenten verfügen über jahrelange Praxiserfahrung. Ausführliche Lehrgangsbeschreibung und Beratung auf Anfrage. Ein Grundlehrgang wird im Herbst 2007 angeboten.

Montags, 12. Februar 2007 bis August 2008, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 200 Ustd. Gebühr bei Sofortzahlung: EUR 1.577,00, bei Ratenzahlung: EUR 1.660,00 (inkl. EUR 235,00 Anmeldegebühr, mtl. Rate: EUR 75,00) · Kurs 062-0116 •

Einführung in die Augendiagnose

Helmut Fuller, Heilpraktiker

Die Augendiagnose ist eine alte und bewährte Methode zur Erkennung von Funktionsstörungen des Körpers und seiner konstitutionellen Anlagen. Sie wird von vielen Heilpraktikern angewendet. Die verschiedenen Phänomene werden anhand von zahlreichen Dias erläutert, und es werden praktische Übungen mit dem Irismikroskop gemacht. Das Seminar eignet sich nur für Heilpraktiker, Heilpraktikeranwärter und Mediziner.

Samstag, 30. Juni, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 1. Juli 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Juni. Gebühr: EUR 130,00 · Kurs 071-0120●

Klassische Ausleitungsverfahren in der Naturheilpraxis

Helmut Fuller, Heilpraktiker

Die Ausleitungsverfahren gehen auf die Humoralpathologie zurück, derzufolge Krankheiten durch eine falsche Zusammensetzung der Körpersäfte entstehen. Die fehlerhafte Mischung der Körpersäfte wird behandelt, indem schädliche Stoffe nach außen geleitet oder falsch verteilte oder gestaute Körpersäfte umverteilt oder abgeleitet werden. Es werden hier die theoretischen Grundlagen der Ausleitungsverfahren vermittelt und Therapien sowie die praktischen Anwendungen der Ausleitungsverfahren vorgestellt (z. B. Blutegelbehandlung, Schröpfen, Cantharidenpflaster, Braunscheidtieren etc.).

Samstag, 28. April, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 29. April 2007, 9.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. April. Gebühr: EUR 130,00 · Kurs 071-0131●

Homöopathische Hausapotheke

Henning Mohr, Heilpraktiker

Die Homöopathie ist eine Heilmethode, die direkt auf die Lebenskraft des Menschen einwirkt und so die Selbstheilungskräfte anregt. Was bedeutet eigentlich „ganzheitliche Medizin“, was ist die „Lebenskraft“? Das werden unsere ersten Frage in diesem Kurs sein. Wir wollen uns mit der Grundidee der Homöopathie „Ähnliches möge durch Ähnliches behandelt werden“ befassen, die Samuel Hahnemann vor 200 Jahren formulierte. Wenn wir das Wirkprinzip der homöopathischen Arzneien richtig verstanden haben, können wir sie auch selbst zu Hause erfolgreich anwenden. Im zweiten Teil des Kurses werden Arzneimittel vorgestellt, die bei der Behandlung von akuten Zuständen und Verletzungen häufig verwendet werden und deshalb in vielen homöopathischen Hausapotheken ihren Platz finden.

Montags, 7. Mai bis 11. Juni 2007, 19.30–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Abende, 15 Ustd. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 071-0242●

Migräne und ihre naturheilkundliche Behandlung

Dr. rer. nat. Bettina Lange-Malecki, Heilpraktikerin/Mitglied der Migräne-Selbsthilfegruppe Göttingen/Dipl.-Biologin

Inhalte: ein Überblick über das Geschehen Migräne; die Vermittlung verschiedener naturheilkundlicher Methoden, mit denen man die Anfallshäufigkeit reduzieren oder auch Migräne heilen kann; Erfahrungsberichte der Teilnehmer; eine Analyse sensorischer und emotionaler Auslöser; individuelle Behandlungsratschläge.

Donnerstags, 12. April bis 10. Mai 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 28. März. Gebühr: EUR 41,00 · Kurs 071-0252●

Entsäuern, entgiften, entschlacken



Margit Mühl, Heilpraktikerin

Dass die Wälder durch sauren Regen sterben, weiß heute jedes Kind, aber dass unser Körper durch ständige Übersäuerung leidet, ist noch wenig bekannt. Durch Übersäuerung können viele Krankheiten entstehen oder begünstigt werden, z. B. Übergewicht, Allergien, Rücken- und Muskelverspannungen, rheumatische Erkrankungen, Magen- und Darmprobleme, Migräne, Konzentrationsstörungen, psychische Verstimmung bis hin zur Depression und vieles mehr. Wir befassen uns mit folgenden Themen:

- persönlicher Säure- und Basetest
- persönliche Nährstoffanalyse
- Kombinationsmöglichkeiten mit Blutgruppendiät und anderen Ernährungsformen
- individueller Ernährungsplan für eine ausbalancierte Ernährung im Säure-/Baseverhältnis
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Ernährung bei offiziellen und privaten Terminen
- Vitamine, Mineralien, Vitalstoffe
- Wie viel Fett ist gut und vertretbar?
- allgemeine ernährungswissenschaftliche Informationen

Der Kurs wird über einen längeren Zeitraum durchgeführt, um sich an die neue Ernährungsform zu gewöhnen, die neu entstehenden Fragen zu klären und um sich untereinander auszutauschen.

Mittwochs, 14. März bis 30. Mai 2007, 18.30–20.00 Uhr; Kursort: Praxis M. Mühl, Gotmarstr. 3; 20 Ustd. Gebühr: EUR 80,00 · Kurs 071-0256●

Bach-Blüten-Therapie für die Naturheilpraxis



Heike Leupold, Heilpraktikerin

Die Bach-Blüten-Therapie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem englischen Arzt Dr. Edward Bach (1886–1936) begründet. Die von ihm gefundenen 38 Heilpflanzen wirken, als Blütenessenz hergestellt, auf die Gemütszustände. Dr. Bach erkannte, daß Angst, Verzweiflung, Ungeduld, Zweifel, Schwäche usw. Anzeichen dafür sind, daß wir nicht in Harmonie mit unserer wahren Natur sind. Diese Gemütszustände behandelte er erfolgreich mit den Bach-Blütenessenzen und machte dabei regelmäßig die Erfahrung, dass sich eine evtl. zusätzlich vorhandene physische Krankheit von allein zurückbildete. Gesundheit bedeutete für ihn, dass Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander schwingen. Wir werden die 38 Bach-Blütenessenzen und ihre Wirkungsbereiche intensiv kennen lernen. Hierbei stehen Selbsterfahrung und Selbsterforschung mit den Blütenessenzen im Vordergrund, unterstützt u. a. durch geleitete und stille Meditationen. Es werden Grundlagen des therapeutischen Arbeitens vermittelt. Weitere Schwerpunkte: Herstellen von Blütenessenzen, Bach-Blüten für Kinder, Bach-Blüten in Notfällen und Krisensituationen. Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die therapeutisch arbeiten bzw. sich in Ausbildung befinden (z. B. Heilpraktiker/in, Heilpraktiker/in für Psychotherapie). Sie ist ebenso geeignet für Menschen, die sich intensiv mit den Bach-Blütenessenzen auseinandersetzen wollen.

Informationsabend: Mittwoch, 28. Februar 2007, 18.00 Uhr
Lehrgang: 20.–22. April bis 5.–7. Oktober 2007, jeweils 1 x pro Monat 1 Wochenende, freitags, 18.00–21.15 Uhr, samstags, 10.00–17.30 Uhr, sonntags, 10.00–13.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Wochenenden; 96 Ustd. Gebühr bei Sofortzahlung: EUR 758,00, bei Ratenzahlung: EUR 798,00 (inkl. EUR 150,00 Anmeldegebühr, mtl. Rate: EUR 108,00 · Kurs 071-0122●

Frauenherzen schlagen anders



Präventionswochenende:
Frauen und Herzinfarkt

Frauengesundheitszentrum Göttingen e.V., Renate Löb (Sozialtherapeutin und Gesundheitsberaterin), Ruth Zinner (Päd. M.A. und Präventionsfachkraft) in Kooperation mit den Ärztinnen Dr. med. Barbara Bialucha-Nebel, Dr. med. Ulrike Hartig-Koehler und Dozenten/innen der Volkshochschule Göttingen

Wussten Sie, dass in Deutschland 130.000 Frauen pro Jahr einen Herzinfarkt erleiden und diese doppelt so häufig am 1. Herzinfarkt sterben wie vergleichbare Männer; dass zunehmend mehr Frauen zwischen 25 und 54 Jahren einen Herzinfarkt bekommen; dass Frauen anders gewichtete Risikofaktoren und andere Symptome haben als Männer? Sie werden in diesem Kurs von Ärztinnen und Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums ausführlich über die weiblichen Alarmsignale und Risikofaktoren informiert. Sie erfahren, wie sich ein Herzinfarkt äußern kann, und lernen die Risikofaktoren wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes oder ungesunde Lebensführung kennen.
Bei Frauen kommen weitere Faktoren hinzu: In den Wechseljahren lässt die Produktion des Hormons Östrogen, das sich positiv auf die Herzgesundheit und den Stoffwechsel auswirkt, nach, und das Infarktrisiko steigt. Zu diesem Thema bekommen Sie ausreichend Gelegenheit, sich mit den Ärztinnen auszutauschen.
Teil des Wochenendprogramms wird es auch sein, individuelle Ansätze für eine präventiv herzgesunde und selbstverantwortliche Lebensführung zu finden. Unterstützt werden Sie dabei von Dozenten/innen der Volkshochschule aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung.
In vier Schnupperangeboten à 60 Minuten haben Sie die Möglichkeit, neben einem Ernährungsvortrag verschiedene Angebote wie z. B. Fitnessgymnastik, Yoga sowie Nordic Walking auszuprobieren und Möglichkeiten für die Umsetzung in Ihrem Alltag zu entwickeln.

Samstag, 2. Juni, 10.30–17.00 Uhr, Sonntag, 3. Juni 2007, 9.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustd. Gebühr: EUR 52,00 · Kurs 071-0260●

Der Erfahrbare Atem

Nach der Methode von Ilse Middendorf®

Carola Alt, Atemtherapeutin

Der Atem wird häufig nur als unbewusste Funktion gesehen. Diese Einführung eröffnet Ihnen grundlegende und bewusste Erfahrungen mit Ihrem Atem, die einen besseren Zugang zum eigenen Körperbewusstsein und -wissen ermöglichen. Atemübungen helfen, die eigene Mitte zwischen den Polen Festhalten und Loslassen, sich Öffnen und Verschließen, Geben und Empfangen zu finden. Die Lehre vom Atem ist grundlegendes Gesundheitswissen und damit auch ein „Wegweiser“ durch das Leben. Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Freitag, 16. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 17. März 2007, 11.00–18.00 Uhr; Bürgerhaus Grone, Ecke Greitweg/Martin-Luther-Str. 10; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 1. März. Gebühr: EUR 48,00 · Kurs 071-0220●

Der Erfahrbare Atem: Wach werden – da sein – Lebensfülle

Grundkurs am Morgen

Carola Alt, Atemtherapeutin

Unter Anleitung der Atemlehrerin locken wir unseren Atem durch Bewegung, Berührung und Töne. Wir lassen unseren Körper empfindsamer werden, geben der Atembewegung Raum und empfangen die lösende, heilende und stärkende Kraft des Atems bis tief in die Zellen hinein. – Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Montags, 16. April bis 18. Juni 2007, 9.30–11.00 Uhr, Bürgerhaus Grone, Ecke Greitweg/Martin-Luther-Str. 10; 16 Ustd. Gebühr: EUR 48,00 · Kurs 071-0221●

Besser sehen!

Ganzheitliches Training

Margit Mühl, Heilpraktikerin

Nach mehr als 14jähriger Erfahrung können wir stolz bestätigen: Kurz- und Weitsichtige können messbar ihre Dioptrienwerte verbessern dank eines ganzheitlichen Trainings. Unser Programm: Atem- und Entspannungsübungen; Augenübungen (nach Bates, Scholl, Mühl u. a.); Körperübungen (Streck- und Dehnübungen); Ernährung; mentale Arbeit (Gründe aufdecken, die das Nichtsehen begünstigen; Meditation, Reise nach innen).

Mittwochs, 14. März bis 30. Mai 2007, 17.30–18.30 Uhr; Praxis M. Mühl, Gotmarstr. 3; 13 Ustd. Gebühr: EUR 51,50 · Kurs 071-0231●

Angewandte Kinesiologie – Basiskurs Touch for Health I

Claudia Kaphengst, Heilpraktikerin/Yoga-Lehrerin (BDY)

Touch for Health (TfH) lehrt Muskeltestmethoden zur Feststellung von Störungen im Energiehaushalt (Meridianenergie) des Menschen und sanfte, sofort wirkende Techniken zu deren Linderung oder Beseitigung. Weitere Themen sind: Auffinden und Abbau von emotionalem Stress und Feststellung von Nahrungsmittel(un)verträglichkeiten. Der Kurs ist in sich abgeschlossen und befähigt jeden Teilnehmer, eine Grundbalance herzustellen. Im Alltag können wir Touch for Health zur Stressbefreiung, zur Gesundheitsvorsorge oder einfach für mehr Wohlbefinden einsetzen. Das Kursskript sollte zu Beginn bei der Dozentin für EUR 10,00 erworben werden!

Samstag, 17. März, 9.00–18.00 Uhr, Sonntag, 18. März, 9.00–16.00 Uhr; Nachbesprechungstermin: Dienstag, 20. März 2007, 19.00–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 22 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 75,50 · Kurs 071-0224●

Gedächtnistraining

Heike Hermeier, Dipl. Pflegewirtin (FH)

Durch regelmäßiges Gedächtnistraining kann man die individuelle Merkfähigkeit erhöhen und so präventiv die geistige Leistungsfähigkeit erhöhen. Im Fokus stehen dabei neben Übungen zur Erhaltung von Grundfunktionen auch das Training von Gedächtnisstrategien, abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung der Konzentration, Informationsaufnahme und Merkfähigkeit sowie theoretische Informationen zur Funktion unseres Gedächtnisses. Das Training ist an alltäglichen Gedächtnisproblemen ausgerichtet und liefert Strategien zur Bewältigung praktischer Alltagsanforderungen. Die Übungen können Sie auch zu Hause leicht fortführen. Durch Freude am gemeinsamen Üben und Denken entdecken Sie ganz neue Fähigkeiten und lernen ganz nebenbei neue nette Menschen kennen. Das Gedächtnistrainingsprogramm richtet sich an Personen ohne bzw. mit nur leichten Gedächtniseinschränkungen. Materialkosten: EUR 5,00.

Freitags, 13. April bis 29. Juni 2007 (nicht am 8. Juni), 9.30–11.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 071-0235●

Von Pferden lernen



Helgard Greve, Pädagogin M.A./ Körpertherapeutin

Durch Kommunikation mit Pferden können wir eine Menge über uns selber erfahren. Wie ein Seismograph nehmen diese Tiere unsere inneren Regungen wahr und spiegeln sie uns wider.
Die Sprache, der sie sich bedienen, ist die Körpersprache, die in Gestik, Mimik und räumlicher Positionierung der menschlichen Körpersprache ähnlich ist. Auf einem Platz im Freien nehmen wir Kontakt mit einem Pferd und einem Esel auf. Rollenspiele und das Austauschen unserer Wahrnehmungen in der Gruppe werden sich mit der Kommunikation mit den Tieren abwechseln.

Infowochenende: Freitag, 20. April, 17.30–19.00 Uhr, Samstag, 21. April 2007, 11.30–13.00/15.00–16.30; Gustav-Freytag-Weg (gegenüber Kindergarten Maria-Frieden, Geismar); Anmeldeschluss: 5. April. Gebühr: EUR 24,00 · Kurs 071-0237●

Kurs: Dienstags, 24. April bis 12. Juni 2007, 17.30–18.30 Uhr; Gustav-Freytag-Weg (gegenüber Kindergarten Maria-Frieden, Geismar); 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 11. April. Gebühr: EUR 34,00 · Kurs 071-0238●

Ich nehme ab

Kerstin Bornemann, Ernährungsberaterin (DGE)/Diätassistentin

Wir helfen Ihnen, wieder ein natürliches Gleichgewicht zwischen den Körpersignalen Hunger und Sättigung herzustellen. Schritt für Schritt erlernen Sie ein anderes, befriedigendes, aber auch genussvolles Essverhalten. Die Bedeutung von „dick oder schlank“ in unserem Leben wird ergründet.
Was hindert Sie, das „dicke Fell“ abzulegen? Gespräche, EssÜbun-gen, Selbstwahrnehmung und -erfahrung sowie Phantasie-Übungen sind unsere Arbeitsmittel. Dazu gehört das Wissen über eine optimale Mischkost, die den Körper mit allen lebenswichtigen Stoffen versorgt. So ausgerüstet, bestimmen Sie selbst das Tempo der Gewichtsabnahme. Erwarten Sie jedoch keine Wunder: 2 kg im Verlauf des Kurses sind eine realistische Größe.
Das Kurskonzept entspricht den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Verzehrumlage: ca. EUR 8,00.

Dienstags, 17. April bis 19. Juni 2007, 20.15–21.45 Uhr (letzter Termin: 18.00–21.15 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14, Lehrküche); VHS, Bahnhofsallee 7; 18 Ustd. Gebühr: EUR 76,00 · Kurs 071-0615K●

Konditionsgymnastik für Sie und Ihn

EDDA PLATE-NOTHDURFT, STUDIENRÄTIN SPORT

Wir bieten ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit Musik. Aerobic-Elemente und einfache Kombinationen trainieren das Herz-Kreislauf-System und fördern das Koordinationsvermögen. Funktionsgymnastik (auch mit Geräten) und Stretching „von Kopf bis Fuß" verbessern Kraft, Beweglichkeit und Elastizität.

Mittwochs, 28. Februar bis 20. Juni 2007, 19.00–20.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-0304K●

Konditionsgymnastik für Männer

DETLEF OBERSCHMIDT, STUDIENRAT SPORT

Fit bleiben durch funktionelles Bewegungstraining in Form von spezieller Gymnastik und Sportspielen oder spielerischer Gymnastik – zur Stärkung der Herz-Kreislauf-Funktionen und Vermeidung bzw. Beseitigung muskulärer Dysbalancen. – Für gesunde Männer zwischen 30 und 60 Jahren mit sportlicher und kommunikativer Einstellung.

Mittwochs, 14. Februar bis 6. Juni 2007, 20.00–21.30 Uhr (Beginn: 20.05 Uhr, Ende: 21.25 Uhr, Restzeit zum Umkleiden); BBS-III-Sporthalle, Ritterplan, 30 Ustd. Gebühr: EUR 107,00 · Kurs 071-0308K●

Fitness-Gymnastik für alle Frauen

WIEBKE PRIETO, GYMNASTIKLEHRERIN

Mit Spaß fit werden – durch abwechslungsreiche Gymnastik nach Musik (Low and High Impact, Kardiostep und Aerobic). Sie haben die Möglichkeit, etwas für Ihre körperliche Fitness, Figur und Gesundheit zu tun; gezielte Übungen aus dem Konditions- und Stretchingbereich sollen Ausdauer und Beweglichkeit verbessern.

Dienstags, 17. April bis 3. Juli 2007, 17.00–18.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 13 Ustd. Gebühr: EUR 47,00 · Kurs 071-0305●

Dienstags, 17. April bis 3. Juli 2007, 18.00–19.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 13 Ustd. Gebühr: EUR 47,00 · Kurs 071-0306●

Fitness für die Frau bis 40 Jahre

DANIELA BAUM

Ein gelenkschonendes Fitnesstraining zu Musik, mit abwechslungsreichen Übungen zur Verbesserung von Kondition und Koordination, zur Kräftigung von Problemzonen (BBP) und zur Entspannung.

Montags, 19. Februar bis 2. Juli 2007, 19.00–20.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-0309●

Gymnastik für Frauen im fortgeschrittenen Alter

INGEBORG JÜRRIES, SPORTLEHRERIN

Durch vielseitige Übungen für die Herz-Kreislauf-Gymnastik sowie ein spezielles Training (u.a. mit Theraband, Ball, Reifen) werden Beweglichkeit und körperliches Wohlbefinden auch bei zunehmendem Alter gefördert. Abwechslungsreiche Spiel- und Tanzformen fördern Konzentration und Koordination. Auch jüngere Frauen sind willkommen.

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 15.30–16.30 Uhr; OS-Lutherschule, Albanikirchhof 7/8; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-0311K●

Donnerstags, 15. Februar bis 14. Juni 2007, 16.30–17.30 Uhr; OS-Lutherschule, Albanikirchhof 7/8; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-0312K●

Ballett als Körpertraining für Erwachsene

FRANZISKA ELIS, BALLETTPÄDAGOGIN

Zu alt – zu unbeweglich – oder gar nicht schlank genug für Ballett? Viele Erwachsene denken so! Mit diesem Kurs wollen wir mit der antiquierten Vorstellung aufräumen, Ballett sei nur etwas für junge Menschen. Ballett kann durchaus als Fitnesstraining angesehen werden. Durch die Klarheit der Bewegung und die Exaktheit der Technik wird eine gute Körperhaltung gefördert – Beine, Bauch und Rückenmuskulatur werden gekräftigt. Fließende Bewegungen nach schöner Musik befördern das Wohlbefinden von Körper und Geist. Zum Beginnen ist niemand zu alt! Vorkenntnisse sowie spezielle Kleidung sind nicht erforderlich.

Dienstags, 6. März bis 12. Juni 2007, 19.45–20.45 Uhr; Step by Step, Am Wochenmarkt 24; 13 Ustd. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 071-0314●

Fit und beweglich

CHRISTA PAETSCH-MÖNKEBERG, ÜBUNGSLEITERIN C

Für alle Sportanfänger und leicht Trainierte. Sie fühlen sich steif, ungelenkig, verspannt? Der Rücken ziept, der Nacken schmerzt, der Blick in den Spiegel zeigt, dass Ihre Haltung auch nicht mehr die Beste ist? Höchste Zeit, etwas dagegen zu tun. Sie müssen Ihre Muskeln benutzen, die Gelenke bewegen, um auf Dauer fit und gesund zu bleiben. Leichtes Aufwärmtraining am Anfang der Stunde dient als Vorbereitung auf die Gymnastik, Stretching am Ende sorgt für die nötige Entspannung. Es ist nie zu spät, zu beginnen, und es tut einfach gut!

Mittwochs, 21. Februar bis 20. Juni 2007, 18.00–19.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-0315K●

Gymnastik zur Figurverbesserung

Problemzonen-Gymnastik

NICOLE RADECK, PHYSIOTHERAPEUTIN

Welche Frau kennt nicht die Problemzonen: Bauch, Bein, Po? Genau diese sollen im Kurs durch gezielte Übungen – auch mittels Theraband – bei begleitender Musik trainiert und gestrafft werden.

Mittwochs, 28. Februar bis 20. Juni 2007, 17.00–18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-0317●

Fat Burner

BARBARA BRUNS, ÜBUNGSLEITERIN PRÄVENTION

Für alle, die gern ein paar Pfunde loswerden möchten, sich aber nicht vor dem Schweiß, den sie dafür lassen müssen, sowie den damit verbundenen Anstrengungen scheuen. Ein sanftes Herz-Kreislauf-Training durch einfache, gelenkschonende Schrittkombinationen sowie intensives Training der Bauchmuskeln und anderer Problemzonen mit und ohne Kleingeräten, Hanteln und Therabändern, mit anschließenden Entspannungsübungen stehen im Unterrichtsplan. Flotte Musik wird uns dabei unterstützen.

Dienstags, 20. Februar bis 3. Juli 2007, 19.00–20.00 Uhr; BBS-III-Sporthalle, Ritterplan; 20 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-0316●

Bodystyling

Fitnesstraining am Vormittag

NICOLE RADECK, PHYSIOTHERAPEUTIN

Ein rundum gutes Körpergefühl und eine optische Figurverbesserung erreichen Sie durch ein gezieltes Ganzkörpertraining. Die Muskelgruppen Bauch, Beine, Po, Arme, Brust und Rücken werden gestärkt, mit anschließendem Stretching und kurzer Ganzkörperentspannung. Dies alles unter physiotherapeutischer Anleitung!

Montags, 12. März bis 4. Juni 2007, 9.45–10.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 11 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. Februar. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 071-0318●

Step'n Style – Steppaerobic am Vormittag

Neu!

Ute Beka

Für alle, die Spaß an Bewegung nach Musik haben. In diesem Kurs ist unser Gerät der Stepp (= Stufe), der in unterschiedliche Schrittfolgen einbezogen wird. Neben Herz-Kreislauf werden besonders intensiv die Bein- und Pomuskulatur trainiert, aber auch Bauch, Rücken und Arme wollen wir nicht vernachlässigen und durch gezielte Übungen kräftigen. Das alles natürlich zu flotter Musik.

Dienstags, 17. April bis 3. Juli 2007, 10.00–11.00 Uhr; Step by Step, Am Wochenmarkt 24; 13 Ustd. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 071-0319●

Callanetics für Anfänger

Margit Mühl, Heilpraktikerin

Callanetics ist eine der besten Methoden, die in den letzten Jahren zur Schulung der Fitness und besseren Gesundheit des Bewegungsapparates entwickelt wurden. Der Körper wird auf sanfte, aber trotzdem kraftvolle Art trainiert, Muskeln werden aufgebaut, Sehnen und Bänder gestärkt. Verspannungen werden abgebaut, und der ganze Körper wird trainiert und vitalisiert. Das Gewebe wird gestrafft, besonders an Zonen wie Po, Oberschenkel und Bauch! Damit erreicht man eine sehr gute Figurformung! Callanetics ist für Menschen jeden Alters geeignet, da das Training altersentsprechend aufgebaut ist, sich langsam steigert und jeder Teilnehmer persönlich betreut und korrigiert wird.

Mittwochs, 14. März bis 30. Mai 2007, 16.30–17.30 Uhr; Praxis M. Mühl, Gotmarstr. 3; 13 Ustd. Gebühr: EUR 51,50 · Kurs 071-0320●

Pilates-Körpertraining

Sylvia Raabe, Physiotherapeutin

Elemente aus dem Tanztraining – neu entdeckt! Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Durch die fließenden, meist langsamen und kontrollierten Bewegungsabläufe werden die Gelenke mobilisiert. Die Muskulatur wird gleichmäßig gedehnt und gekräftigt, die Körperhaltung wird verbessert, Verspannungen werden gelöst und den häufig auftretenden Rückenschmerzen wird dadurch vorgebeugt.

Für Anfänger

Donnerstags, 12. April bis 21. Juni 2007, 10.45–11.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustd. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 071-0332●

Für Fortgeschrittene

Donnerstags, 12. April bis 21. Juni 2007, 9.30–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustd. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 071-0331●

Soweit nicht anders ausgewiesen, gilt für die Kurse dieser Doppelseite: Bitte Sportkleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen, ggfs. Handtuch und warme Socken mitbringen.

Richtig fit ab 50

Nicole Radeck, Physiotherapeutin

Zum gesunden Älterwerden gehören eine aktive Lebensführung, ein gesundheitsbewusstes Verhalten und eine positive Lebenseinstellung. Sport zu treiben ist ein sehr guter Weg, um gesund zu bleiben.
Dieser Kurs ist auf das Alter der Teilnehmer/innen abgestimmt und beinhaltet ein funktionelles, gezieltes Kraft-Ausdauer-Training ohne/bzw. mit Gerät (Theraband, Pezziball), funktionelles Dehnen (Beweglichkeit) sowie Übungen zur Körper- und Bewegungswahrnehmung (Entspannung). Ein besonderes Augenmerk wird darauf gelegt, dass die Übungen rückengerecht ausgeführt werden. Ebenso kommen individuelle Bewegungs- und Haltungskorrekturen nicht zu kurz. Ziel ist es, sich einfach gut zu fühlen und beschwingt in den neuen Tag starten zu können.

Montags, 12. März bis 4. Juni 2007, 11.00–12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 11 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. Februar. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 071-0343K●

Rücken aktivieren

Annette Himstedt

Es werden ein ausgeglichenes Bewegungsprogramm für den gesamten Körper und spezielle Übungen für die Wirbelsäule angeboten. Dabei erlangen Sie auch Grundlagenkenntnisse der Anatomie und der Rückenschule. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihren Rücken stärken und ent-lasten wollen. Er ersetzt keine individuelle Physiotherapie! Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Dienstags, 20. März bis 29. Mai 2007, 18.45–19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 11 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. März. Gebühr: EUR 41,00 · Kurs 071-0347K●

Nordic Walking

Solveig Ahrens, Sportwissenschaftlerin

Nordic Walking kommt aus dem Sommertraining der Skilangläufer und wurde als ideales Ausdauertraining entdeckt. Die speziellen Sticks stabilisieren und werden zur Entlastung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke oder zur gezielten Belastungssteuerung eingesetzt. Nordic Walking wirkt tonussenkend im Bereich der Halswirbelsäule. Außerdem wird die Rückenmuskulatur gekräftigt. Wir treffen uns zunächst am Jahnstadion und gehen im Bereich des Kiessees. In der zweiten Kurshälfte sind auch andere Strecken vorgesehen. Jeweils nach einer kurzen Theorie-Einheit wird mit einer geringen Intensität trainiert, die aber schon zur Aktivierung des Fettstoffwechsels beiträgt. Walking ist somit eine ideale Ergänzung zur Gewichtsreduktion. – Möglichst Lauf-Sticks mitbringen. Eine beschränkte Anzahl von Stöcken kann ausgeliehen werden.

Schnupperkurse

Samstag, 17. März 2007, 14.00–16.00 Uhr; Treffpunkt: Eingang Jahn-Stadion, Sandweg; 3 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 071-0354●

Sonntag, 15. April 2007, 14.00–16.00 Uhr; Treffpunkt: Eingang Jahn-Stadion, Sandweg; 3 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. April. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 071-0355●

Samstag, 12. Mai 2007, 14.00–16.00 Uhr; Treffpunkt: Eingang Jahn-Stadion, Sandweg; 3 Ustd.; Anmeldeschuss: 27. April. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 071-0356●

Sonntag, 3. Juni 2007, 14.00–16.00 Uhr; Treffpunkt: Eingang Jahn-Stadion, Sandweg; 3 Ustd.; Anmeldeschuss: 19. Mai. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 071-0357●

Kurse

Freitags, 20. April bis 25. Mai 2007, 16.30–18.00 Uhr, Treffpunkt: Eingang Jahn-Stadion, Sandweg; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 071-0352K●

Freitags, 8. Juni bis 13. Juli 2007, 16.30–18.00 Uhr, Treffpunkt: Eingang Jahn-Stadion, Sandweg; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 24. Mai. Gebühr: EUR 39,00 · Kurs 071-0353K●

Nordic Walking für Fortgeschrittene: Nordic Running



Jan-Olaf Jannsen/Frieder Uflacker

Vereinigen Sie die Vorteile von Nordic Walking und Laufen! Grundsätzlich kann man sagen, dass Nordic Running eine Intensivierung von Nordic Walking ist. Wer eine höhere Belastung für das Herz-Kreislauf-System sowie eine erhöhte Anforderung der Koordination für sich erreichen möchte, ist bei Nordic Running bestens aufgehoben.
Wer beim Training seinen gesamten Körper intensiver einsetzen und dabei seine Lauftechnik weiter verbessern bzw. ausweiten möchte, kommt hier auf seine Kosten. Oder auch all diejenigen, die eine neue Alternative für mehr Abwechslung im Ausdauerbereich suchen.
Nutzen Sie durch eine weitere Technikverbesserung die volle Bandbreite der nordischen Art der Fortbewegung.
In diesem Kurs vermitteln wir schrittweise in Theorie und Praxis die speziellen Kniffe dieser Sportart für bereits im klassischen Nordic Walking Geübte. Kommen Sie mit uns in die Gänge und profitieren Sie zudem von den zahlreichen Vorteilen:

- gelenkschonendes Ganzkörper-Training
- nachhaltige Stoffwechselaktivierung
- sehr effektives Training des Herz-Kreislauf-Systems
- spezielles Muskeltraining
- Koordinationsschulung
- Motivation und Spaß an der dynamischen Bewegung in der Natur

Bitte erscheinen Sie in funktionaler Kleidung. Stöcke können in begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt werden.

Mittwochs, 11. April bis 30. Mai 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustd. Gebühr: EUR 60,50 · Kurs 071-0350●

VHS in Kooperation mit personal sports,
Am Steinsgraben 19, 37085 Göttingen, Tel. (0551) 995 24 14, weitere Infos unter: www.personal-sports.info

Dozenten: Jan-Olaf Jannsen, Sportlehrer, Amateur-Radrennfahrer/Frieder Uflacker, Sportwissenschaftler, Radrennfahrer in der höchsten internationalen Amateurklasse

Inlineskating für Kids und Eltern in den Sommerferien

Jan-Olaf Jannsen/Frieder Uflacker

Mit seinen schwungvollen Bewegungserlebnissen gehört Inlineskating zu den beliebtesten Sportarten bei Groß und Klein. Hinzu kommt: Die zunächst kippligen Rollschuhe fordern das Gleichgewicht Ihres Kindes besonders heraus. Dieses Spiel mit der Balance ist ein wichtiger Baustein der kindlichen Entwicklung.
Der Gleichgewichtssinn stellt das Zentrum im Netzwerk unserer Sinne dar. Mit dem „Lernen an der Gleichgewichtsgrenze" wird die Wahrnehmung und Koordination auf sehr wirkungsvolle Weise verbessert.
Inhalte: sicher rollen und sich fortbewegen; ausweichen und Richtung ändern; bremsen; Übersicht behalten; rückwärts laufen; kleine Spiele.
Sie können diesen Kurs einerseits dazu nutzen, einen „kinderfreien" Vormittag zu genießen, oder aber dafür, mit den Kids zusammen spielerisch eine größere Sicherheit auf den Inlineskates zu erfahren.
Des Weiteren geht es um das verbesserte Einschätzen von Entfernungen, Geschwindigkeiten und Bremswegen. Die Fähigkeit, sich in „bewegten Räumen" zu orientieren, kann erheblich zur Sicherheit der Kinder im Straßenverkehr beitragen – nicht nur auf Inlineskates.

Montag, Mittwoch und Freitag, 13./15./17. August 2007, 9.00–12.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 52,00 · Kurs 071-0352 ●

Weser-Skate-Tour

Jan-Olaf Jannsen/Frieder Uflacker

Mit diesem Angebot wollen wir Sie gerne an die schönen Ufer der Weser entführen. Die reine Laufzeit beträgt dabei etwa 120 Minuten, wobei diese durch Verpflegungsstopps und eingebaute Technik-Übungssequenzen versüßt wird. Im Vordergrund des Technikteils stehen die weitere Verbesserung Ihrer Inlineskate-Technik (Kurven-, Brems- und Ausweichtechniken), das sichere Fahren in der Gruppe sowie die Steigerung der Fitness. In erster Linie geht es jedoch um Spaß sowie das Natur- und Gruppenerlebnis. Für die Anreise benötigen Sie nicht unbedingt einen eigenen PKW, sondern Sie können z. T. auf „Mitfahrgelegenheiten" zurückgreifen. Weitere Informationen zu dieser besonderen Tour erhalten Sie zeitnah unter www.personal-sports.info oder telefonisch unter: 0551-995 24 14. Bitte erscheinen Sie mit Ihren Inlineskates (inkl. Protektoren, ggf. Helm) in wetterangepasster Kleidung. Jede/r Teilnehmer/in sollte für ausreichend Unterwegs-Verpflegung sorgen.

Samstag, 16. Juni 2007, 10.00–14.00 Uhr; Treffpunkt: Hann. Münden, OT Gimte, in Richtung Hemeln am Ortsausgang; 4 Ustd. Gebühr: EUR 25,00 · Kurs 071-0353 ●

Fit mit dem Tourenrad

Vormittagskurs

Jan-Olaf Jannsen/Frieder Uflacker

Mit Freude am Fahren auf (Wald-)Wegen wollen wir in der Gruppe – egal ob jung oder alt – die nähere Umgebung Göttingens unter die Räder nehmen.
Dabei lernen Sie unter Anleitung der Radsportexperten von *personal sports*, kleinere Hindernisse oder Schwierigkeiten beim Gebrauch des Fahrrades gekonnt und sicher zu meistern. Neben der Optimierung Ihres persönlichen Fahrvermögens (z. B. sicher bremsen, Kurvenfahren, Auf- und Absteigen) stehen die spielerische Verbesserung Ihrer persönlichen Kondition und technische Aspekte des Fahrrades (Pannenhilfe) im Mittelpunkt dieses Kursangebots.

Bitte erscheinen Sie in funktionaler Kleidung, mit geeignetem Schuhwerk und bringen Sie Ihr fahrtüchtiges Rad (Trekking-Rad, Mountainbike, Cross-Rad, o. Ä.) sowie Ihren Helm – wenn vorhanden – bereits zum ersten Treffen mit.
Es besteht die Möglichkeit, Mountainbikes und Helme in begrenzter Anzahl für eine geringe Gebühr auszuleihen. Bitte melden Sie sich diesbezüglich frühzeitig per E-Mail unter kontakt@personal-sports.info oder telefonisch unter: (0551) 995 24 14 an.

Donnerstags, 3. bis 31. Mai 2007, 10.00–12.00 Uhr, Treffpunkt: VHS, Bahnhofsalllee 7; 11 Ustd.; Anmeldeschluss: 18. April. Gebühr: EUR 51,50 · Kurs 071-0358 ●

Laufen für Einsteiger

Jan-Olaf Jannsen/Frieder Uflacker

Erlernen und erfahren Sie unter sportwissenschaftlicher Anleitung die Freude am genussvollen Dauerlaufen und Joggen. Das Bewegungsangebot richtet sich an sportliche Laufeinsteiger zur Verbesserung der persönlichen Dauerlaufleistung.
Durch ein schrittweise gesteigertes Training wird es bald möglich, 30 bis 60 Minuten am Stück durchzulaufen. Auf dem Weg dort hin lernen Sie mit fachkundiger und pädagogischer Unterstützung verschiedene pulsorientierte Intervall-Trainingsformen kennen. Somit stärken und stabilisieren Sie mit uns aktiv nicht nur Ihre Muskeln, sondern auch Ihr Herz-Kreislauf- und Immunsystem.
Außerdem erhalten Sie entscheidende Hinweise rund um die läuferische Technik und allgemeine Tipps für das Training. Erleben Sie das gute und das befriedigende Gefühl, welches sich während, aber auch nach dem Laufen einstellt. Oder freuen Sie sich nach der Teilnahme am Laufkurs auf ein besonderes, genussvolles Lauferlebnis beim Göttinger Frühjahrslauf.
Bitte erscheinen Sie in funktionaler, wetterangepasster Kleidung und mit geeignetem Schuhwerk bereits zum ersten Treffen. Für evtl. benötigte Beleuchtung wird gesorgt.

Dienstags und donnerstags, 27. Februar bis 22. März 2007, 17.00–18.30 Uhr, Treffpunkt: VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-0359 ●

Dienstags, 17. April bis 12. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr, Treffpunkt: VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-0361 ●

VHS in Kooperation mit Rafet Yilmaz, WT-Dynamics, Rosdorfer Weg 12a

Rafet Yilmaz hat 25 Jahre Unterrichtserfahrung in vier verschiedenen Kampfkünsten: Taekwon-Do, HapKi-Do, Escrima, WingTsun. www.selbstverteidigung-goettingen.de

Selbstverteidung für Mann und Frau

In diesem Kurs erlernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen der Kampfkunst WingTsun-KungFu. Koordination und Fitness werden anhand der Durchführung kampfsportbezogener Übungen gezielt gefördert und verbessert.

Sonntag, 20. Mai 2007, 12.00–17.00 Uhr; 6 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. Mai. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 0460 ●

Sicherheitstraining und Selbstverteidigung für Frauen

Selbstverteidigung für Frauen muss ganz besonderen Bedingungen genügen. In diesem Kurs wird systematisch zunächst auf kommunikationsbedingte Aspekte einer Bedrohungssituation eingegangen, bevor dann effektive direkte und indirekte Mittel zur Selbstverteidigung eingeübt werden. Die im Stand geübten Elemente werden unmittelbar auf die Bodenlage übertragen.

Samstag, 21. April 2007, 12.00–17.00 Uhr; 6 Ustd.; Anmeldeschluss: 7. April. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 071-0465 ●

Selbstverteidigung und Kampfkunst

Schnupperkurs

Dieser Kurs dient dem Ausprobieren und Verstehen der Funktionsweise verschiedener Kampfkünste und Kampfsportarten. Erläuterungen, Beispiele und Übungen basieren auf der Technik der revolutionären chinesischen Kampfkunst Wing Tsun. Der Kurs richtet sich an alle, die sich ein grundlegendes Verständnis der Kampfkunst aneignen und diese auch ausprobieren wollen.

Samstag, 3. März 2007, 12.00–16.00 Uhr; 5 Ustd.; Anmeldeschluss: 23. Februar. Gebühr: EUR 50,00 · Kurs 071-0466 ●

Abendkurs

Donnerstags, 8. März bis 26. April 2007, 20.00–21.30 Uhr; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. Februar. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-0467 ●

Hatha Yoga: das älteste Anti-Stress-Programm

Das Jahrtausende alte Yogasystem ermöglicht auf einfache Weise die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Yogaübungen haben sowohl messbare physiologische Auswirkungen – sie halten die Wirbelsäule beweglich und kräftigen die umgebende Muskulatur – als auch psychologische Effekte, die zu günstigen persönlichen und sozialen Veränderungen führen können. Wir setzen die Atmung bewusst ein, um Blokkierungen zu erspüren und zu lösen. Yoga ist der Weg von der Hektik hin zu Konzentration und Ruhe, zeigt Möglichkeiten auf, Energie zu tanken, bewusster zu leben, verantwortungsvoller mit sich selbst umzugehen. Die Übungen haben deutliche positive Auswirkungen auf das Konzentrationsvermögen und ermöglichen inneres Erleben.
Yoga kann in unterschiedlichen Ausprägungen betrieben werden, sanfter oder kraftvoller, körperbetonter oder spiritueller. In unserem Programm finden Sie sicherlich ein Angebot, das Ihren Bedürfnissen entspricht.
Alle Kurse sind, wenn nicht anders vermerkt, auch für Anfänger/innen geeignet. Aber auch wenn Sie Yoga schon seit einiger Zeit ausüben, können Sie in den unterschiedlichen Kursen Anregungen und Impulse für Ihren Umgang mit Yoga erhalten.

Yoga für Anfänger

Sabine Schmitt, Yoga-Lehrerin BDY/Qi-Gong-Lehrerin

Neben einem kurzen Überblick über die Philosophie des Yoga werden dynamische Yogaübungen (u. a. der Sonnengruß) als auch statische Yogahaltungen (u. a. die grundlegenden Standpositionen), Entspannungstechniken, Atem- und Meditationsübungen vermittelt. Die Übungen werden präzise ausgeführt, auf die individuellen Schwierigkeiten wird eingegangen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Donnerstags, 12. April bis 28. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 22 Ustd. Gebühr: EUR 80,50 · Kurs 071-0402K●

Für die Yoga-Kurse gilt: Bitte Decke, bequeme Kleidung, Socken – wenn vorhanden – Meditationsbänkchen, -kissen mitbringen; eine rutschfeste Matte kann im Kurs für EUR 6,00 erworben werden!

Entspannung und innere Achtsamkeit durch Yoga

Sabine Schmitt, Yoga-Lehrerin BDY/Qi-Gong-Lehrerin

Yoga lehrt uns innere Achtsamkeit, d. h., stets gewahr zu sein, was wir mit unserem Körper tun, was wir empfinden, wie wir reagieren und was der Inhalt unserer Gedanken ist. Durch die bewusste Ausführung der Übungen kann die Aufmerksamkeit gesteigert und eine größere Ruhe und Gelassenheit erreicht werden. Neben der allgemeinen Stärkung der Gesundheit können die Yoga-Übungen auch positive Effekte bei Rückenproblemen erzielen.

Freitags, 16. Februar bis 22. Juni 2007, 15.45–17.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd. Gebühr: EUR 109,50 · Kurs 071-0403K●

Yoga für Anfänger – am Morgen

Ursula Glauert-Hülsken, Dipl.-Päd./Yoga-Lehrerin BDY

Durch sanfte Yoga- und Atemübungen wollen wir in Fluss kommen, Beweglichkeit und Gelassenheit für Körper und Geist erfahren, lebendig und doch ruhig in den Tag starten.

Dienstags, 17. April bis 19. Juni 2007, 10.00–11.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 58,50 · Kurs 071-0404K●

Yoga für Anfänger – am Abend

Ursula Glauert-Hülsken, Dipl.-Päd./Yoga-Lehrerin BDY

Mittwochs, 7. März bis 23. Mai 2007, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 73,00 · Kurs 071-0406K●

Yoga für Fortgeschrittene

Ursula Glauert-Hülsken, Dipl.-Päd./Yoga-Lehrerin BDY

Donnerstags, 22. Februar bis 10. Mai 2007, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 73,00 · Kurs 071-0405K●

Yoga für Frauen

Dina Porazik, Heilpraktikerin/Körperpsychother.

Hatha- und Kundalini-Yoga unterstützen den weiblichen Körper dabei, in seinen steten Veränderungen immer wieder in Balance zu kommen. Menstruationszyklus, Wechseljahre, die Phasen rund um Schwangerschaft und Rückbildungszeit sowie körperliche Krankheitssymptome sind Herausforderungen an uns Frauen, die sich immer wieder unserer Kontrolle entziehen. Die innere Haltung, mit der Yoga praktiziert wird, hilft uns, zu akzeptieren, zu vertauen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dynamischer Körperausdruck – vor allem auch in der Beckenarbeit – stärkt unsere persönliche Kraft. Yoga Nidra (Tiefenentspannung), Mantra-Singen, Meditation und Bewusstseinsarbeit nähren unseren Mut, den inneren Reichtum neu zu entdecken und kreativ im Alltag zu leben.

Donnerstags, 22. Februar bis 21. Juni 2007, 20.00–22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 40 Ustd. Gebühr: EUR 132,00 · Kurs 071-0418●

Für Teenies und junge Frauen

Mittwochs, 11. April bis 13. Juni 2007, 17.30–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 27 Ustd. Gebühr: EUR 89,00 · Kurs 071-0419●

Kundalini Yoga

Dina Porazik, Heilpraktikerin/Körperpsychother.

Kundalini ist ein kraftvoller Speicher psychischer Energie, die als zusammengerollte, schlafende Schlangenkraft symbolisiert wird und ihren Sitz an der Wirbelsäulenbasis hat. Kundalini Yoga weckt diese Energie durch Atemübungen, Körperübungen, bestimmte Handhaltungen und auch Gesänge. Diese Yoga-Form ist oft dynamisch, sehr energetisierend und reinigend.

Donnerstags, 12. April bis 21. Juni 2007, 17.00–18.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 67,00 · Kurs 071-0416●

Intensivkurs in den Osterferien

Montag bis Donnerstag, 2. bis 5. April 2007, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. März. Gebühr: EUR 27,00 · Kurs 071-0413●

Kraft-Yoga für alle

Martin-Aike Almstedt, Yoga-Lehrer

„In der Ruhe liegt die Kraft." In diesem Kurs geht es darum, diese Wahrheit in praktischer Weise zu entdecken.
Dazu dienen ausgesuchte Yogaübungen, die ein Maximum an körperlicher Kraft bei gleichzeitig hoher Beweglichkeit bewirken. Dabei wird ein gezielter Muskelkraft- und Konditionsaufbau erzielt. Die Übungen verhelfen dem Übenden dazu, die gewonnene Kraft im richtigen Maß zielgerichtet, situationsgerecht und effektiv einzusetzen, um darüber hinaus Tiefenentspannung und auf Dauer eine kraftvolle psychische Balance zu erfahren. Das Übungssystem ist so konzipiert, dass sowohl Anfänger/innen wie Fortgeschrittene sich in diesem Kurs, ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend, weiter entwickeln können.

Mittwochs, 25. April bis 27. Juni 2007, 20.00–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 23 Ustd. Gebühr: EUR 82,00 · Kurs 071-0408●

Yoga, Atem, Meditation

Sabine Schmitt, Yoga-Lehrerin BDY/Qi-Gong-Lehrerin

Neben dem Einüben einiger klassischer Yogahaltungen soll in grundlegende Atem- und Meditationstechniken des Yoga eingeführt werden. Die Atemübungen (pranayama) wirken ausgleichend auf das Nervensystem, fördern die Konzentrationsfähigkeit und die vermehrte Aufnahme von Lebensenergie.
Die Meditation hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Samstag/Sonntag, 17./18.März 2007, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 33,00 · Kurs 071-0406●

Vinyasa Flow Yoga

Sabine Schmitt, Yoga-Lehrerin BDY/Qi-Gong-Lehrerin

Vinyasa Flow Yoga ist eine sich aus dem traditionellen Hatha- und Ashtanga-Yoga vor allem in Amerika entwickelt habende, moderne Form des Yoga. In diesem dynamischen Yogastil werden einerseits die klassischen Yogapositionen fließend miteinander verbunden, wobei die Bewegungen mit dem Atem synchronisiert werden, andererseits werden Yogapositionen auch länger gehalten.
Dieser fließende Yogastil ist vitalisierend, stärkend, zentrierend und führt zu mehr Geschmeidigkeit. Gleichzeitig führt er zu innerer Ruhe und Bewusstheit. Auch Atem- und Meditationsübungen gehören zu dieser Form des Yoga.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag/Sonntag, 24./25. Februar 2007, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 9. Februar. Gebühr: EUR 33,00 · Kurs 071-0415 ●

Ashtanga-Yoga

Sabine Schmitt, Yoga-Lehrerin BDY/Qi-Gong-Lehrerin

Sie erhalten eine Einführung in den dynamischen, kraftvollen Ashtanga-Yoga. In diesem Yogastil wird die volle Gesundheit durch Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Konzentration und Ruhe gefördert. Die Yogahaltungen werden detailliert erlernt, auf die individuellen Schwierigkeiten wird eingegangen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sonntag, 15. April 2007, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 4 Ustd.; Anmeldeschluss: 30. März. Gebühr: EUR 16,00 · Kurs 071-0414 ●

Yoga intensiv – am Wochenende

Nacken, Schulter, Rücken

Dagmar Kraft-Bürkner, Yoga-Lehrerin/Lehrerin

Wir werden ein Grundprogramm erarbeiten, das uns befähigt, auch selbstständig weiter zu üben, einen Leitfaden für den Alltag mitzunehmen und die Möglichkeiten von Yoga kennen zu lernen.

Samstag, 5. Mai, 14.00–18.00 Uhr, Sonntag, 6. Mai 2007, 9.30–13.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. April. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 071-0422 ●

Samstag, 16. Juni, 14.00–18.00 Uhr, Sonntag, 17. Juni 2007, 9.30–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 1. Juni. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 071-0421 ●

Samstag, 7. Juli, 14.00–18.00 Uhr, Sonntag, 8. Juli 2007, 9.30–13.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 22. Juni. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 071-0424 ●

Für die Yoga-Kurse gilt: Bitte Decke, bequeme Kleidung, Socken, – wenn vorhanden – Meditationsbänkchen, -kissen mitbringen; eine rutschfeste Matte kann im Kurs für EUR 6,00 erworben werden!

Kraft-Yoga für Männer

Martin-Aike Almstedt, Yoga-Lehrer

Hatha-Yoga-Übungen sind für Frauen wie Männer gleichermaßen geeignet. Dabei wirken viele dieser Übungen allerdings auf den weiblichen Organismus anders als auf den männlichen. Dem wird in Kursen für Frauenyoga seit langem Rechnung getragen. In diesem Kurs geht es um Übungen, die insbesondere für den männlichen Organismus effektiv sind. Dazu gehören neben Muskel-, An- und Entspannungsübungen sowie Übungen zur positiven Beeinflussung von Drüsenfunktion und Durchblutung auch Energielenkübungen, wie sie in den Zen-Kampfkünsten vorkommen. Tiefenentspannung, Ausgeglichenheit und ein deutliches Mehr an körperlicher, seelischer und geistiger Kraft sind Früchte dieses Yoga.

Samstag, 5. Mai, 14.00–18.00 Uhr, Sonntag, 6. Mai 2007, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. April. Gebühr: EUR 33,00 · Kurs 071-0426 ●

Yoga im Büro

Ursula Glauert-Hülsken, Dipl.-Päd./Yoga-Lehrerin BDY

Der Kurs beinhaltet neben der Selbstreflexion des eigenen (Büro-)Alltags (Wie bewege ich mich und wie drückt sich Stress in meinem Körper aus?) das Üben leichter Yogasequenzen für Schulter, Nacken, Rücken, Atemübungen zur Selbstregulation in Stresssituationen und den Einsatz der Vorstellungskraft als Weg hin zu Wohlbefinden und entspannter Wachheit. Alle Element sind in den Büroalltag integrierbar.

Samstag, 21. April 2007, 10.00–14.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 4 Ustd.; Anmeldeschluss: 11. April. Gebühr: EUR 16,50 · Kurs 071-0407 ●

Yoga intensiv

Kompaktkurs in den Sommerferien

Sabine Schmitt, Yoga-Lehrerin BDY/Qi-Gong-Lehrerin

An vier aufeinanderfolgenden Abenden werfen wir einen Blick auf den geistigen Hintergrund des Yoga und üben und vertiefen die traditionellen Techniken wie asana, pranayama (Atemübungen) und Meditation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montag bis Donnerstag, 27. bis 30. August 2007, 18.00–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. August. Gebühr: EUR 58,50 · Kurs 071-0478 ●

Yogisches Gehen im Wald

Martin-Aike Almstedt, Yoga-Lehrer

Durch die besondere yogische Geh- und Atemtechnik gelangen die Teilnehmer/innen zu einem tief entspannenden, meditativen, beglückenden Natur- und Körpererleben. Dabei wird die Verbrennung angeregt, Entschlackungsprozesse verstärken sich, das Energieniveau steigt, und die Widerstandskraft wächst. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Mitzubringen sind gute Langlaufschuhe und bequeme warme Kleidung.

Samstags, 28. April bis 16. Juni 2007, 8.30–9.30 Uhr; Treffpunkt: vor der Gaststätte Hainholzhof/Kehr; 11 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. April. Gebühr: EUR 37,50 · Kurs 071-0433 ●

Rückenyoga mit Unterstützungen

Dagmar Kraft-Bürkner, Yoga-Lehrerin/Lehrerin

Wirbelsäule und Rückenmuskulatur stehen im Mittelpunkt aller Hatha-Yoga-Haltungen. Das Aufrichten, Drehen, Loslassen löst Verspannungen und kräftigt den Rücken. Es sollen Hilfsmittel wie Kissen, Gurte, rutschfeste Matten, Stühle, aber auch ein Partner eingesetzt werden.

Freitags, 20. April bis 25. Mai 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 071-0423 ●

Yoga in der Toskana-Therme in Bad Sulza

Sabine Schmitt, Yoga-Lehrerin BDY/Qi-Gong-Lehrerin

In der Toskana-Therme in Bad Sulza, umgeben von der schönen Hügellandschaft Thüringens, wollen wir uns in diesen Tagen intensiv mit den Energiekonzepten des Yoga beschäftigen. Dynamische Bewegungsabläufe, statische Yogahaltungen, Atem- und Konzentrationsübungen sind dabei die Mittel, um unsere Energie anzuregen und bewusst zu erleben. Daneben gibt es genügend Zeit, die vielfältigen Möglichkeiten zur Erholung und Entspannung in der Toskana-Therme zu genießen.
Nähere Informationen erhalten sie unter: Tel. (0551) 49 52-19. Die Preise betragen je nach Teilnehmerzahl und Unterbringungsart zwischen EUR 243,00 und EUR 324,00.

28. April bis 1. Mai 2007; 28 Ustd. · Kurs 062-0409

Der Sonnengruß

Dagmar Kraft-Bürkner, Yoga-Lehrerin/Lehrerin

In den Morgenstunden wollen wir mit dem Erlernen des Sonnengrußes die wichtigste Yoga-Reihe erarbeiten und deren Wirkungen die folgenden Tage hindurch ganz besonders intensiv erfahren.

Mittwochs, 11. April bis 9. Mai 2007, 9.30–11.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 27. März. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 071-0425 ●

Bewusst fasten mit Yoga und Meditation

Dina Porazik, Heilpraktikerin/Körperpsychother.

Eine Reinigung auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene! – Wir wollen sechs Tage keine feste Nahrung zu uns nehmen und den Körper mit Wasser, Kräutertees, Säften und Süßmolke entlasten, entgiften, entsäuern und entschlacken. Das ist eine gute Chance, Gewohnheiten in der Ernährung und sonstigem Verhalten, die nicht guttun, loszulassen. Nach einem Entlastungstag trifft sich die Fastengruppe zweimal täglich bis zum Fastenende. Durch die morgendliche Bewegungsmeditation, das abendliche Praktizieren von Yoga und den regelmäßigen Austausch unterstützen wir uns darin, uns – vielleicht sogar im Berufsalltag – bewusst zu sein. Sie verbinden sich wieder tiefer mit Ihrem Körper, dem Fühlen und der Intuition. Ihre Klarheit für das Wesentliche kann wachsen und damit der Mut für einen eigenverantwortlichen, bewussten Neuanfang.

Vorbesprechung: Mittwoch, 28. März 2007, 18.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7 Wochenseminar: Samstag/Sonntag, 31. März/ 1. April, jeweils 8.30–10.45/18.00–20.15 Uhr in der Therapeutischen Frauenberatungsstelle, Montag bis Donnerstag, 2. bis 5. April 2007, jeweils 7.00–8.00/18.00–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 31 Ustd.; Anmeldeschluss: 16. März. Gebühr: EUR 111,00 · Kurs 071-0439•

Bewegungsmeditation

Dina Porazik, Heilpraktikerin/Körperpsychother.

Still werden, still sein und sich sogar still fühlen! Bewegungsmeditationen können in diesen Zustand führen. Phasen, die den Körper unterstützen, sich individuell auszudrücken, lösen Spannungen, wecken und steigern die Lebensenergie. Der „bewegte“ Alltag wird in Bewegung umgesetzt, das bewusste Fühlen und Spüren der Körperimpulse führt in die Präsenz. Danach ist es leichter, den Raum der Stille zu erfahren, zu beobachten und zu genießen. Die Essenz dieser Meditationstechnik liegt in der Wiederholung und der Verbindung von Körperausdruck und Kontemplation. Es ist möglich, sie als Ganzes oder in Teilen in den Alltag zu integrieren.

Mittwochs, 11. April bis 30. Mai 2007, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 071-0417•

Die Fünf Tibeter

Renate Schimanski, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Das Programm hat seinen Ursprung im Yoga. Die „Tibeter“ sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm für jedes Alter und bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen, die vollständig praktiziert werden wollen. Eine natürliche Haltung und genaue Bewegungsabläufe verhindern mögliche Fehlerquellen. Die Kombination mit einer ruhigen und tiefen Atmung sowie mit positiven, lichten Gedanken intensiviert die Wirkung. Ergänzende Entspannungshaltungen unterstreichen den Wert des Programmes. Ohne Vorkenntnisse. Bitte Imbiss und Wasser zum Trinken mitbringen.

Samstag, 10. März 2007, 9.30–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 9 Ustd.; Anmeldeschluss: 23. Februar. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 071-0437•

Traditionelle Tänze der Völker – meditative Tänze – Körperarbeit

Uta Böttcher, Physiotherapeutin/Bobath-therapeutin

Sanfte Fitness, geistige und körperliche Beweglichkeit durch traditionelle und meditative Tänze sowie Körperarbeit: Spielerisch/tänzerisch erlangen wir unsere natürliche Aufrichtung, fördern Konzentration und Koordination. Wir beschäftigen uns dabei auch mit den kulturellen Hintergründen von Tänzen und Tanzstilen verschiedener Völker. Auch neue, choreografierte Tänze werden vermittelt. Wir tanzen in Kreisform, in der Reihe, Spirale und anderen Raumformen. Uralte Symbole werden tänzerisch erfahrbar. Es ist möglich, zur Ruhe zu kommen und sich zu zentrieren, aber auch sich lebendig und kraftvoll nach außen zu öffnen. Körperübungen und Bewegungsmeditationen vertiefen die Arbeit.

Mittwochs, 28. Februar bis 18. April 2007, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 21. Februar. Gebühr: EUR 43,00 · Kurs 071-0540•

Neue Kräfte aus der Stille

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Siegrid und Ernst Schulze Bremer, Heilpraktiker für Psychotherapie

Diese natürliche, einfach zu erlernende Technik führt erstaunlich schnell und leicht in tiefe Entspannung. Bei stressbedingten, psychosomatischen Beschwerden fördert sie die Regeneration und Besserung. Sie befähigt uns darüber hinaus, auch inmitten der Belastungen des Alltags unser Leben mit mehr Klarheit und Gelassenheit zu meistern. Da wir einfach unsere Aufmerksamkeit auf den Fluss des Atems richten, ist sie sehr angenehm auszuüben. Die drei Treffen am Wochenende bieten eine fundierte Einführung in die Meditation. Einfühlsame Lockerungs- und Dehnungsübungen, Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit im Alltag sowie Hinweise zur Stressprophylaxe runden das Seminar ab. Die beiden weiteren Abendtreffen dienen der Festigung der Meditationspraxis.

Freitag, 13. April, 18.30–21.00 Uhr, Samstag, 14. April, 17.00–19.30 Uhr, Sonntag, 15. April 2007, 10.00–12.30 Uhr (Nachbereitungstermine: montags, 23. April/7. Mai, 19.00–21.30 Uhr); Seminarhaus Consens, Hohe Linde 14, Göttingen-Herberhausen; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 29. März. Gebühr: EUR 90,00 · Kurs 071-0585•

Regeneration durch Atmung, Bewegung und Stimme

Christian Römer, staatlich geprüfter Atem-, Sprech- und Stimmlehrer nach Schlaffhorst und Andersen

Unsere Atmung, unsere Stimme und unsere Bewegungsabläufe stehen miteinander in Wechselwirkung. Sie beeinflussen sich untereinander, positiv wie negativ. Gelingt es, diese drei Bereiche in Einklang miteinander zu bringen, werden körpereigene Regenerationskräfte freigesetzt.
In diesem Kurs möchte ich Ihnen Atem- und Stimmübungen sowie Bewegungsformen anbieten, um

- die Atmung besser wahrzunehmen, zu kräftigen und zu rhythmisieren;
- die Körperaufrichtung zu verbessern und müheloser zu halten;
- die Stimme zu öffnen, zu entlasten und klangvoller zu machen.

Unser Ziel soll sein, körpereigene Regenerationswege zu nutzen, um unser Wohlbefinden dauerhaft zu verbessern. – Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Matte und dicke Socken mit.

Freitag, 20. April, 17.30–21.00 Uhr, Samstag, 21. April 2007, 10.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April. Gebühr: EUR 53,00 · Kurs 071-0236•

Soweit nicht anders ausgewiesen, gilt für die Kurse dieser Seite: Bitte bequeme, warme Kleidung, ggfs. Wolldecke mitbringen.

Für die Kurse dieser Seite gilt:
Bitte Handtuch, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und ggf. Massageöl mitbringen.

Berühren und Berührtwerden

Einführung in die klassische Massage

Wolfgang Schneider

Zwei Hände, einige Tropfen duftendes Öl – mehr brauchen wir nicht, um durch gegenseitige Massage Verspannungen vorzubeugen und sie zu lösen. So können wir unseren Körper immer sensibler wahrnehmen und seelisch entspannter dem Alltagsstress begegnen. Neben anatomischen Grundkenntnissen möchte ich die wichtigsten Handgriffe der klassischen Massage vermitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Freitag, 27. April, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 28. April, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 29. April 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 18 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. April. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 071-0501●

Fußreflexzonenmassage

Gisela Herre-Pawelz

Durch die Anwendung dieser Massageart soll die Selbstheilungskraft des Körpers aktiviert werden und unser Körper entspannen. Es gibt Areale und kleinste Flächen am Fuß, die den Organen, Drüsen und anderen Strukturen des Körpers entsprechen. Wir werden im Laufe des Kurses die Lage und die Zonen der entsprechenden Organe kennen lernen und die Kenntnisse entsprechend umsetzen. Indem wir die Reflexzonen bearbeiten, können wir Spannungen im Körper bei gegenseitiger Massage lösen, aber auch die Entgiftung und Ausscheidung anregen und somit Krankheiten vorbeugen. Arbeitsmaterialien: EUR 5,00 zusätzlich.

Freitag, 13. April, 17.00–20.00 Uhr, Samstag, 14. April, 10.00–17.30 Uhr, Sonntag, 15. April 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 18 Ustd.; Anmeldeschluss: 29. März. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 071-0521●

Tiefenregeneration durch Klangberührung

Henning Hahmann, Klangmasseur

Klangmassage ist eine Regenerationsmethode, die auf der tiefsten Ebene ansetzt: der Zellebene. Über tibetanische Klangschalen, die auf den Körper gelegt und angeschlagen werden, erreicht der Klang die Körperzellen und Organe und bringt sie in natürlicher Weise zum Schwingen. Verspannungen können sich dadurch lösen und der ganze Mensch kann zur Ruhe kommen.
Ziel des Seminars ist es, die Klangmassage als Methode zur Tiefenentspannung und Anwendungsgebiete kennen zu lernen. Sie eignet sich als Hilfsmittel, um schnell einen Entspannungszustand zu erreichen, in Psychotherapie, Geburtshilfe, Behindertenarbeit, Kindergärten und Schulen, Logopädie, Alten- und Pflegeheimen und in vielen anderen Bereichen.

Samstag, 21. April, 12.00–17.00 Uhr, Sonntag, 22. April 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 6. April. Gebühr: EUR 37,50 · Kurs 071-0531●

Partnermassage

Barbara List/Jutta List-Ivankovic

Partnermassagen bedeuten, sich Zeit für einander zu nehmen und sich gemeinsam etwas Gutes zu tun. Aus medizinischer Sicht ist Massage ein wirksames Mittel bei Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen sowie bei stressbedingten Spannungszuständen. Berührung wirkt als Heilmittel auch im emotionalen Bereich. Das Kennenlernen der Massagemethoden wird begleitet von Bewegungs- und Entspannungsübungen.
Wir widmen uns an diesem Wochenende der Gesundheits- und Beziehungspflege. Kommen Sie mit einem vertrauten Menschen. Anmeldung bitte nur paarweise, die Anmeldegebühr gilt für eine Person!

Samstag, 21. April, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 22. April 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 6. April. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 071-0522●

Schritt für Schritt zur Ganzkörpermassage

Neu!

Katharina Marczinski, Physiotherapeutin/Heilpraktikerin

In Zeiten von Hektik und Technisierung sehnt sich der Mensch nach Berührung, Wärme sowie tiefer Entspannung. Schritt für Schritt bis hin zur Ganzkörpermassage werden verschiedene Massagegriffe und Anwendungen von physikalischen Therapien erlernt, die tiefliegende Verspannungen und die damit oft einhergehenden Schmerzen lösen und lindern können. Schwerpunkte: Bein- und Fußmassage, Rücken- und Armmassage, Colon- und Bauchmassage, Wärmebehandlungen, Massage mit Hilfsmitteln.

Dienstags, 17. April bis 19. Juni 2007, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 58,50 · Kurs 071-0524K●

Ayurvedische Fußmassage

Altes Wissen neu entdeckt

Teresa Pedina, Ayurvedatherapeutin

Die Füße tragen den ganzen Tag unser Gewicht, nehmen Stress auf und dienen als Stoßdämpfer.
Die ayurvedische Fußmassage wirkt durch die Behandlung der Energie- und Nervenpunkte beruhigend, harmonisierend und vitalisierend auf den gesamten Organismus, entlastet Füße und Beine und verschafft ein Gefühl von Leichtigkeit. Abends ausgeführt, fördert sie das Einschlafen und verbessert den Tiefschlaf.

Freitags, 4./11. Mai, 17.00–19.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 6 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. April. Gebühr: EUR 27,50 · Kurs 071-0523●

Die Ayurveda-Massage

Paul Dieter Greiner, Heilpraktiker

Die Ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefenmassage, die den ganzen Körper einbezieht. Verspannungen in den Muskeln werden gelöst, der Energiefluss wird aktiviert und die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule durch eine Variation von Yoga-Dehnungen verbessert. Nacken- und Rückenschmerzen können heilen.
Beim Massieren verwenden wir viel Öl, um Gifte, die sich in Muskeln und Gewebe angesammelt haben, zu lösen, sowie das ayurvedische Pulver Kalmus. Dieses stimuliert den Blutkreislauf, wirkt entschlackend und reinigt die Haut.

Samstag, 17. März, 9.30–13.00 Uhr und 14.30–18.00 Uhr, Sonntag, 18. März 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 67,00 · Kurs 071-0525●

Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte

Qi Gong ist eine Übungsmethode, die seit Jahrtausenden in China ausgeübt wird und bei der Körper, Geist und Seele durch Bewegung, Atmung und Meditation harmonisiert werden. Durch die Körperübungen wird die Gesundheit erhalten bzw. wiedergewonnen, und das „Qi“, die Lebenskraft, wird erweckt und vermehrt. Qi Gong ist ein Weg, der uns zu unserem Gleichgewicht und unserer Mitte führt. Dieser Kurs ist für Teilnehmende jeden Alters geeignet.

Am Abend

Sabine Schmitt, Yoga-Lehrerin BDY, Qi-Gong-Lehrerin

Montags, 12. Februar bis 25. Juni 2007, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd. Gebühr: EUR 107,00 · Kurs 071-0445K●

Am Morgen für Fortgeschrittene

Christian Auerbach, M.A., Ausbilder

Dienstags, 20. Februar bis 3. Juli 2007, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd. Gebühr: EUR 101,00 · Kurs 071-0440K●

Am Morgen für Anfänger

Christian Auerbach, M.A., Ausbilder

Mittwochs, 28. Februar bis 20. Juni 2007, 9.00–10.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 30 Ustd. Gebühr: EUR 101,00 · Kurs 071-0441K●

Qi Gong intensiv

Kompaktseminar in den Osterferien

Christian Auerbach, M.A., Ausbilder

Es wird eine kleine Qi-Gong-Bewegungsform intensiv geübt, Übungen mit der Vorstellungskraft (Yi Qi Gong) und Stilles Qi Gong (Jing Gong) werden durchgeführt. Gleichzeitig lernen wir, die Hintergründe zu verstehen, und wollen vor allem uns selbst etwas Gutes tun.

Montag bis Donnerstag, 2. bis 5. April 2007, 8.45–12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. März. Gebühr: EUR 72,00 · Kurs 071-0442●

Qi Gong im Freien

Christian Auerbach, M.A., Ausbilder

Einfache Qi-Gong-Übungen zum Ausklang des Tages im Freien, dazu Selbstmassagen und der Kontakt zu Himmel und Erde, Blumen und Sonne und zum eigenen Ruhepunkt!
Qi Gong ist eine Übungsmethode, die seit Jahrtausenden in China ausgeübt wird und bei der Körper, Geist und Seele durch Bewegung, Atmung und Meditation harmonisiert werden. Durch die Körperübungen wird die Gesundheit erhalten bzw. wiedergewonnen, und das „Qi“, die Lebenskraft, wird erweckt und vermehrt. Qi Gong ist ein Weg, der uns zu unserem Gleichgewicht und unserer Mitte führt. Dieser Kurs ist für Teilnehmende jeden Alters geeignet.

Mittwochs, 18. April bis 27. Juni 2007, 18.30–19.30 Uhr; Treffpunkt: Cheltenham Park, Rohns Badehaus (bei Regen Unterricht in Bühlstr. 18); 15 Ustd. Gebühr: EUR 52,50 · Kurs 071-0442K●

Für die Qi-Gong- und Taiji-Kurse gilt: Bitte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Qi Gong und Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Die Anspannung mal loswerden

Christian Auerbach, M.A., Ausbilder

Qi Gong und die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson sind zwei Verfahren zur Spannungsregulation – eins aus West, eins aus Ost. Sie ergänzen sich und bieten Ihnen hilfreiche Wege zur Stressbewältigung an. Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson lehrt, An- und Entspannung in der Muskulatur wahrzunehmen und willentlich zu steuern. Qi Gong zeigt, gelassen den geringstmöglichen Aufwand in Haltung und Bewegung zu nutzen, verkürzt-angespannte Muskeln zu entspannen und sie elastisch wie ein Gummi werden zu lassen. Wir werden beide Verfahren im Zusammenspiel von Theorie und Praxis kennen lernen.

Mittwochs, 21. Februar bis 21. März 2007, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 16. Februar. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 071-0443K●

Qi Gong und Kochen nach den 5 Elementen

Neu!

Christian Auerbach, M.A., Ausbilder/
Dr. Eva Jänecke-Lauke, Ernährungsberaterin TCM

Schnupperabend zum Kennenlernen von zwei Grundpfeilern der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mit Qi Gong und der Diätetik nach den 5 Elementen kann sich jeder im täglichen Leben ein Gleichgewicht schaffen zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivität und Ruhe. Die innere Achtsamkeit wächst, die Gesundheit wird gestützt. Vorgestellt werden Übungen des Qi Gong und Gerichte mit Kochrezepten, die im Alltag leicht zubereitet werden können. Kleine Kostproben geben einen ersten Eindruck.
Verzehrumlage: ca. EUR 5,00.

Freitag, 13. April, 18.00–21.00 Uhr (in VHS, Bahnhofsallee 7), Samstag, 14. April 2007, 10.00–13.00 (in Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14); 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 29. März. Gebühr: EUR 38,00 · Kurs 071-0444●

Taiji Quan

Einführung

Christian Auerbach, M.A., Ausbilder

Taiji-Quan-Übungen sind in China von alters her verbreitet. In fließenden, weichen und anmutigen Bewegungen wird Gesundheit, Selbsterhaltung und innere Schulung angestrebt. Mit innerer Achtsamkeit suchen wir Entspannung in zentrierter Bewegung.
Wir nutzen verwandte Übungen aus dem Qi Gong zur Lockerung, Beweglichkeit, Selbstmassage, Ruhe und zur Aufmerksamkeitsführung.
Für Menschen aller Altersgruppen geeignet, sofern sie Neugier und Geduld mitbringen.

Mittwochs, 18. April bis 27. Juni 2007, 20.00–22.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 29 Ustd. Gebühr: EUR 103,50 · Kurs 071-0450K●

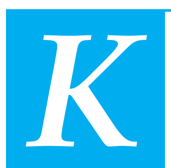
Shiatsu – heilsame Berührung

Ein Kurs für Einsteiger

Marianne Klues-Ketels, Heilpraktikerin/
Dipl.-Sozialwirtin

Shiatsu ist eine japanische Heilmethode und heißt „Fingerdruck“. Durch Hände- und Fingerdruck auf bestimmte Energiebahnen und Akupunkturpunkte am Körper wird blockierter und fehlender Fluss unserer Lebenskräfte wieder angeregt. Ein Schwerpunkt liegt auf der Selbstbehandlung bei Alltagsbeschwerden und der Behandlung von Nacken und Rücken, mit Partner/in.
Die Methode ist nützlich anzuwenden bei alltäglichen Beschwerden wie Erkältungen, Nackenverspannungen, Kopfschmerz, Rückenschmerzen und zur Steigerung unserer Vitalität und Lebensfreude. Sie eignet sich zur gegenseitigen Hilfe im Berufsalltag wie bei z.B. Schreibtischarbeiten am PC.
Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Samstag, 5. Mai, 9.30–17.30 Uhr, Sonntag, 6. Mai 2007, 9.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 18 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. April. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-0513●



Die BARMER und die DAK empfehlen ihren Mitgliederinnen und Mitgliedern die Teilnahme.

Bei mit einem »K« gekennzeichneten Kursen kann eine ***Bezuschussung durch die Krankenkassen*** *beantragt werden.*

Einführung in das autogene Training

AXEL BERGER, DIPL.-PSYCHOLOGE

Das autogene Training ist eine auf den „westlichen Menschen" abgestimmte Entspannungsmethode, deren Beherrschung dazu befähigt, sich autogen – das heißt selbstgesteuert und ohne äußere Hilfsmittel – in einen Zustand der körperlichen und seelischen Tiefenentspannung zu versetzen und diesen Zustand wieder zu beenden.
Regelmäßig praktiziert, fördert dies das persönliche Wohlbefinden und die innere Ausgeglichenheit, beugt Stresserscheinungen vor und wirkt psychosomatisch bedingten Körperfunktionsstörungen entgegen. Es wird die Möglichkeit geboten, die Übungen unter systematischer Anleitung kennen zu lernen, praktisch zu erproben und über die Erfahrungen dabei zu sprechen.

Donnerstags, 15. Februar bis 26. April 2007 (auch in den Osterferien), 18.45–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-0550K•

Donnerstags, 15. Februar bis 26. April 2007, 20.30–22.00 Uhr (auch in den Osterferien); VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-0551K•

Autogenes Training – Aufbaukurs

ANNE TIMM, PHYSIOTHERAPEUTIN

Sie können frühere Kenntnisse auffrischen und an sechs Abenden intensive Entspannung genießen. Sie erhalten Anregungen für weitere Übungen rund um das Autogene Training und haben Gelegenheit, Ihre Erfahrungen auszutauschen.

Donnerstags, 14. Juni bis 12. Juli 2007, 18.45–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 30. Mai. Gebühr: EUR 36,00 · Kurs 071-0555•

Muskelentspannung nach Jacobson

OKKA PESCHKEN, DIPL.-PSYCH./HEILPRAKTIKERIN

Mt der progressiven Muskelentspannung erlernen Sie ein hochwirksames und bewährtes Entspannungsverfahren. Einzelne Muskelpartien werden zuerst einige Sekunden angespannt und dann wieder gelöst. Mit Hilfe dieser einfach zu erlernenden Methode lässt auch die innere Anspannung nach und Sie können sich selbst während einer Stresssituation schnell wieder zur Ruhe bringen.

Montags, 5. März bis 21. Mai 2007, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 071-0565K•

Gelassen kommunizieren

Meridian-Tapping und „Gewaltfreie Kommunikation"

ANDREA RAITH, DIPL.-SOZ.PÄD., HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE/BÄRBEL KLEIN, MEDIATORIN, KRANKENSCHWESTER, KOMMUNIKATIONSTRAINERIN

Wie finde ich zu einer gelassenen Haltung im Gespräch, wenn ich aufgeregt, gestresst, im Konflikt bin oder unter Druck stehe? Wir stellen Ihnen Meridian-Tapping und „Gewaltfreie Kommunikation" als zwei sich gegenseitig bereichernde, praktische Methoden vor, die Sie in Alltag und Beruf zur Unterstützung eines lebendigen Miteinanders und zur Entlastung schwieriger Situationen anwenden können. „Gewaltfreie Kommunikation" bietet Ihnen eine praktische Handlungsanleitung zur Gesprächsführung. Durch Meridian-Tapping stärken Sie ihr inneres Gleichgewicht. In praktischen Übungen und an konkreten Beispielen lernen Sie, wie Sie sich auf bedeutsame Gespräche vorbereiten und sich in herausfordernden Situationen selbst unterstützen können. Sie erfahren eine lebensbejahende Haltung, die mit Wertschätzung und Respekt die Verbindung zu sich selbst und anderen Menschen vertieft.

Freitag, 1. Juni, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 2. Juni, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 3. Juni 2007, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 16. Mai. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 071-0427•

Befreit, gelöst, entlastet

Erfolgreiche Stressbewältigung durch Meridian-Tapping – Einführung

ANDREA RAITH, DIPL.-SOZ.PÄD./HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

Stress und innere Ängste blockieren unsere Lebensenergie. Oft verharren wir dann in vertrauten Verhaltensmustern und verlieren den Blick für andere Handlungsmöglichkeiten, die dazu beitragen könnten, unsere Lebenssituation erheblich zu entlasten. Dieses Seminar bietet Hilfe zur Selbsthilfe: Durch Körperübungen und eine spezifische Art der Klopfakupressur nach den Methoden des ROMPC©EFT wird der innere Energieausgleich angeregt, so dass sich emotionale Blockaden lösen. Sie erlernen eine Methode, mit der Sie ihren persönlichen Stress effektiv reduzieren können.

Samstag, 23. Juni, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 24. Juni 2007, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 8. Juni. Gebühr: EUR 48,00 · Kurs 071-0429•

Gewaltfrei kommunizieren

Fortbildung für Menschen in pädagogischen, sozialen und therapeutischen Berufen

LELIA STRYSEWSKE

Ein konfliktfreies Leben gibt es nicht. Aber wir können der Herausforderung begegnen, Konflikte konstruktiv und in gegenseitiger Wertschätzung zu lösen. Die Bedürfnisse des Anderen wahrnehmen und unsere eigenen Bedürfnisse klar und respektvoll ausdrücken – das erhöht die Chance auf einen Konsens, der die Bedürfnisse und Wünsche aller Beteiligten erfüllt.
Rollenspiele und die vier Schritte der „Gewaltfreien Kommunikation" nach Marshall Rosenberg unterstützen uns auf dem Weg zu einem lebendigen Miteinander: beobachten – fühlen – Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken – klare Wünsche und Bitten formulieren. Konstruktive Auseinandersetzungen helfen dabei, voneinander zu lernen, sich kreativ zu entfalten und unser Leben zu bereichern.

Samstag, 9. Juni, 9.30–17.00 Uhr, Sonntag, 10. Juni 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 25. Mai. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 071-0182•

Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

SUSANNE BLEICK, FELDENKRAIS-PÄDAGOGIN

Die Feldenkrais-Methode bietet eine Möglichkeit, beweglicher und lebendiger zu werden und ein besseres Gespür dafür zu entwickeln, was einem gut tut. Bei den einfachen, angeleiteten Bewegungsabläufen lernen wir, bewusster wahrzunehmen, wie wir uns bewegen, und auch, wie wir uns im Wege stehen. Diese Art der Aufmerksamkeit bringt Freude am Entdecken und Ausprobieren zurück.
Die Feldenkrais-Methode kann unabhängig vom Alter, von Schmerzen oder bestehenden Bewegungseinschränkungen praktiziert werden.

Mittwochs, 25. April bis 11. Juli 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustd. Gebühr: EUR 86,00 · Kurs 071-0326•

Freitag, 9. März, 17.00–20.00 Uhr, Samstag, 10. März 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 22. Februar. Gebühr: EUR 39,50 · Kurs 071-0327•

Freitag, 22. Juni, 17.00–20.00 Uhr, Samstag, 23. Juni 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 7. Juni. Gebühr: EUR 39,50 · Kurs 071-0328•

VHS in Zusammenarbeit mit Seminarhaus Consens
Dozenten: Sigrid und Ernst Schulze Bremer (Heilpraktiker für Psychotherapie). Ort: Hohe Linde 14, Göttingen-Herberhausen, Anfahrplan/detaillierte Kursbeschreibung, s. www.haus-consens.de od. T 0551.21091

Die Ordnungen der Liebe

Lösungsorientierte Familienaufstellungen

Wiederkehrende Konflikte in der Partnerschaft, mit den Eltern und am Arbeitsplatz, Krankheit, Depression und Schwierigkeiten, einen guten Platz im Leben zu finden, können ihre Ursache in unbewussten Verstrickungen in das schwere Schicksal von Familienangehörigen haben. Sie sind Ausdruck einer archaischen Bindungsliebe. Durch die Aufstellung von Eltern, Geschwistern, Großeltern und Lebenspartnern können sie ans Licht gebracht werden. Mit Hilfe der anderen Seminarteilnehmer als Stellvertreter zeigen sich durch einfühlsames Wahrnehmen, kraftvolle Sätze und ein neues inneres Bild der Familie oft gute Lösungen für das Anliegen des Aufstellenden. Im Kontakt mit der guten Ordnung erfahren wir ganz neue Freiheiten, unser Leben und unsere Beziehungen kraftvoll zu gestalten. Wer selbst ein Anliegen aufstellen will, zahlt zusätzlich EUR 50,00 direkt an die Seminarleiter (nach Absprache, Tel. 0551- 21091).

Samstag, 3. März 2007, 9.30–18.30 Uhr; 10 Ustd. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 071-0651 ●

Samstag, 12. Mai 2007, 9.30–18.30 Uhr; 10 Ustd. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 071-0652 ●

Systemische/r Familienberater/in (vhsConcept)

Leiten von Familienaufstellungen – Teil 1

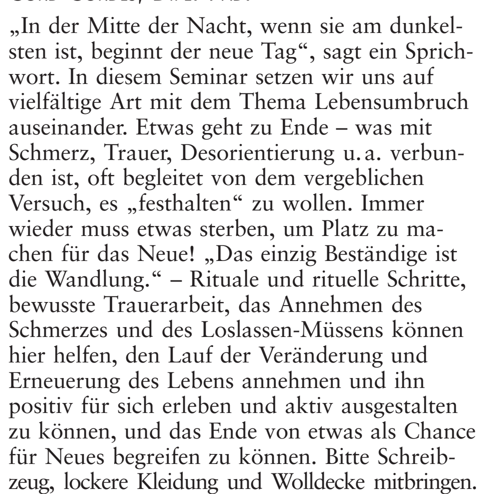
Bewährte berufsbegleitende Fortbildung für Menschen, die in sozialen, pädagogischen, beratenden und erzieherischen Berufen mit (Teil-) Familien, Paaren, Kindern oder Jugendlichen arbeiten. Der Lehrgang legt großes Gewicht auf das praktische Einüben der systemischen Beraterhaltung. Die Teilnehmer lernen an konkreten eigenen Anliegen und verbinden so kraftvoll und praktisch Selbsterfahrung, persönliche Entwicklung und Einüben der Methodenkompetenz. Konsequente Ressourcen-Orientierung, Übungsauswertungen, achtsame Körperarbeit, kurze Theorie-Inputs und schriftliche Anleitungen sorgen für eine kreative, lebendige Lernatmosphäre. Die ausführliche Lehrgangsbeschreibung erhalten Sie über: www.vhs-goettingen.de oder: www.haus-consens.de. Die Fortbildung kann mit einem Zertifikat des VHS-Landesverbandes abgeschlossen werden.

Infoabend: Dienstag, 20. März 2007, 19.00–21.30 Uhr. Gebührenfrei · Kurs 071-0920IN
Freitags, 20. April, bis montags, 10. Dezember 2007, 17.45–22.00 Uhr; 168 Ustd. Gebühr bei Sofortzahlung: EUR 1.216,00, bei Ratenzahlung: EUR 1.280,00 (inkl. EUR 280,00 Anmeldegebühr, mtl. Rate: EUR 125,00) · Kurs 071-0920 ●

Alltagsritual zur Beziehungspflege

Für Paare, Partner, Freunde und Kollegen, die ihre Beziehung lebendig halten und achtsam weiter entwickeln möchten, bietet dieses Ritual für den Alltag eine praktische Methode, um mit dem Partner/der Partnerin in einer Atmosphäre der Wertschätzung die Beziehung zu reflektieren und auch schwierige Themen anzusprechen. Dieser Tag für Einzelpersonen und Partner dient dem Erlernen der Methode, vertiefenden Fragen, der Entspannung und dem guten Kontakt mit sich selbst und anderen.

Samstag, 14. April 2007, 9.30–18.30 Uhr; 10 Ustd. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 071-0653 ●



Rituale des Neubeginns

Neu!

Seminar in den Osterferien

CORD CORDES, DIPL.-PÄD.

„In der Mitte der Nacht, wenn sie am dunkelsten ist, beginnt der neue Tag", sagt ein Sprichwort. In diesem Seminar setzen wir uns auf vielfältige Art mit dem Thema Lebensumbruch auseinander. Etwas geht zu Ende – was mit Schmerz, Trauer, Desorientierung u.a. verbunden ist, oft begleitet von dem vergeblichen Versuch, es „festhalten" zu wollen. Immer wieder muss etwas sterben, um Platz zu machen für das Neue! „Das einzig Beständige ist die Wandlung." – Rituale und rituelle Schritte, bewusste Trauerarbeit, das Annehmen des Schmerzes und des Loslassen-Müssens können hier helfen, den Lauf der Veränderung und Erneuerung des Lebens annehmen und ihn positiv für sich erleben und aktiv ausgestalten zu können, und das Ende von etwas als Chance für Neues begreifen zu können. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung und Wolldecke mitbringen.

Samstag, 31. März, 10.00–17.30 Uhr, Sonntag, 1. April 2007, 10.00–16.00 Uhr (mit Pausen); VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 16. März. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-0617 ●

Die Kunst, Menschen kennen zu lernen

CORD CORDES, DIPL.-PÄD.

Viele Menschen scheinen zu glauben, dass Freunde und Liebhaber vom Schicksal oder Zufall beschert werden; dem ist nicht so! – Es ist aber durchaus möglich, aktiv und gezielt Menschen zu suchen, zu finden und „liebevoll-strategisch" kennen zu lernen – und sich dann die gewünschten Beziehungen zu schaffen!
In diesem Seminar werden wir unsere eigenen bisherigen Einstellungen dazu überprüfen und unsere Wünsche, Vorstellungen und Gefühle sowie unser Kontakt- und Beziehungsverhalten erforschen – und Wege, Schritte und Strategien kennen lernen, mit denen wir die gewünschten Resultate erzielen können. Mit vielen Übungen, aspektzentrierten Klärungen, mentalem Reframing und viel Spaß in der Gruppe werden wir uns nach dem Seminar offensiver und optimistischer darum kümmern können, genug gute Beziehungen zu haben. – Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung und Wolldecke mitbringen.

Samstag, 14. April, 10.00–17.30 Uhr, Sonntag, 15. April 2007, 10.00–16.00 Uhr (mit Pausen), VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 27. März. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-0615 ●

Die Kunst, allein zu sein

CORD CORDES, DIPL.-PÄD.

Du selbst bist garantiert der *einzige* Mensch, mit dem Du Dein *ganzes* Leben zusammen sein wirst! – Dies Seminar widmet sich der Beziehung, die wir mit uns selbst haben und leben. Alleine – mit sich – sein kann solch ein Genuss sein, etwas völlig anderes als Einsamkeit, die ja das „Vermissen des Anderen" ist.
In der Kunst, allein zu sein, zelebrieren und genießen und ausgestalten wir uns, unser Sosein, unsere Lebendigkeit, unsere Bedürfnisse, unsere Kreativität und unsere Zeit. Wer so liebevoll mit sich selbst sein kann, ist nicht mehr so bedürftig und abhängig von der Zuwendung durch andere, den Partner usw.
In diesem Seminar werden wir uns mit dieser Kunst über Gespräche, Kontemplationen, Übungen zur Zentrierung, Wahrnehmung und zum kreativen Ausgestalten und zum Genießen des Alleinseins befassen. – Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung und Wolldecke mit-bringen.

Samstag, 12. Mai, 10.00–17.30 Uhr, Sonntag, 13. Mai 2007, 10.00–16.00 Uhr (mit Pausen), VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 27. April. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-0616 ●

Veränderung wagen? Ja, aber...

DR. MAJA LUKAC, KÖRPERPSYCHOTHERAPIE/ HEILPRAKTIKERIN

Sie möchten, dass Ihr Leben anders wird, wissen aber nicht, wie Sie das anstellen sollen. Ahnen oder wissen Sie, was Sie wollen, was wirklich gut für Sie wäre? Vielleicht fühlen Sie sich als Opfer der Umstände? Sie würden ja so gerne, aber...! Oder Sie wollen herausfinden, wieso ihre schon so vielen Veränderungsversuche nicht gefruchtet haben?
Mit körperpsychotherapeutischen Methoden werden wir gemeinsam auf spielerische Weise untersuchen, auf welcher Ebene Sie feststecken (körperlich, emotional, mental, beziehungsmäßig) und welcher kleine (oder größere) Schritt jetzt ansteht, um Sie in die Richtung zu bringen, in die Sie wirklich gehen wollen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke.

Samstag, 28. April, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 29. April 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. April. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 071-0620 ●

Willkommen in meinem Leben

Der heilende Kontakt mit dem „inneren Kind"

BEATE EICHENDORFF, HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

„Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben." (Albert Einstein) – In jedem von uns ist ein Teil „Kind". Um dieses „Kern-Kind" wieder zu erreichen, müssen wir beginnen, mit dem Kind, das wir einst waren und das immer noch in uns existiert und unser Leben wesentlich bestimmt, zu kommunizieren. Um willkommen zu sein in meinem Leben, bedarf es der Einladung, sich mit meinem „inneren Kind" auseinanderzusetzen. Die Aspekte des „inneren Erwachsenen", des „inneren Weisen" sowie des spirituellen Teils werden wir als Unterstützung hinzunehmen. Die Erfahrungen der Begegnung finden in einem Raum von Respekt, Achtsamkeit und Vertrauen statt. Bitte mitbringen: Decke, Kindheitsfotos, Stofftier/Puppe, Schreibmaterial, frankierten Briefumschlag.

Freitag, 23. März, 18.00–21.15 Uhr, Samstag, 24. März, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 25. März 2007, 10.00–13.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 071-0625 ●

Für die Kochkurse auf den Seiten 80 und 81 ist grundsätzlich eine Voranmeldung erforderlich. Ein Rücktritt nach der Anmeldefrist ist nicht möglich! Bitte bringen Sie mit: Handtuch, Schürze, Restegefäße. Verzehrumlage/Materialkosten gehen extra.

Kochen für Singles

Ursula Fumfel, Hauswirtschafterin

Singles mit wenig Zeit, egal welchen Alters, aber mit Appetit auf etwas Leckeres und einer Portion Neugier auf Neues sind hier herzlich eingeladen. Kochen als Event, gemeinsam speisen in lockerer Atmosphäre und nebenbei Wissenswertes über bewusste Ernährung erfahren, das bietet dieser Kurs.
Verzehrumlage: EUR 4,00–5,00 pro Abend.

Donnerstags, 1. bis 22. März 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 16 Ustd. Gebühr: EUR 56,00 · Kurs 071-0701 ●

Geflügel – gesund und vielseitig

Ursula Fumfel, Hauswirtschafterin

Seit jeher wird in vielen Küchen die vielseitige Zubereitung des Geflügels geschätzt. Ob gegrillt, gebacken, geschmort oder gekocht, es ist immer ein Genuss!
Verzehrumlage: EUR 4,00–5,00 pro Abend.

Donnerstags, 10. bis 31. Mai 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 25. April. Gebühr: EUR 56,00 · Kurs 071-0703 ●

Kochen für Männer

Ursula Fumfel, Hauswirtschafterin

Haben Sie Spaß am Kochen oder an einem guten Essen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Junge wie auch ältere Herren mit kommunikativer Einstellung gehen hier auf eine kulinarische Reise. Auf die individuellen Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.
Verzehrumlage: EUR 4,00–5,00 pro Abend.

Donnerstags, 12. April bis 3. Mai 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 28. März. Gebühr: EUR 56,00 · Kurs 071-0702 ●

Männer an den Herd!

Dr. Eva Jänecke-Lauke, Ernährungsberaterin TCM

Sie kochen und grillen gern und wissen schon alles über gesunde Ernährung?
Wie viel Fleisch braucht der Mann wirklich, darf es auch mal Geschmortes sein, und muss das Getränk wirklich immer eiskalt sein? Verwirrende Fragen, die Sie sich nie stellen, ich Ihnen aber gerne beantworten würde. Ziel dieses Kurses ist es, bekömmliche, schmackhafte und phantasievolle Sommergerichte für sich selbst, für Freunde oder die Familie zu kochen. Sie müssen kein Küchenprofi sein, aber mitbringen sollten Sie Lust auf neues Wissen!
Verzehrumlage: ca. EUR 4,00 pro Abend.

Donnerstags, 7. bis 28. Juni 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 23. Mai. Gebühr: EUR 56,00 · Kurs 071-0744 ●

Warum lieben es Männer scharf und Frauen süß?

Der „etwas andere“ Kochkurs

Dr. Eva Jänecke-Lauke, Ernährungsberaterin TCM

Haben Sie sich schon mal gefragt, warum das so ist und ob Ihnen das immer gut tut, was Sie gerne essen? Haben Sie schon beobachtet, dass unterschiedliche Lebens- und Arbeitsanforderungen auch eine andere Ernährung erforderlich machen?
Diesen und anderen Fragen rund um das Wohlbefinden können wir gemeinsam nachgehen, während wir saisonale, schmackhafte und bekömmliche Mahlzeiten zubereiten.
Verzehrumlage: ca. EUR 4,00 pro Abend.

Mittwochs, 23. Mai bis 6. Juni 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 8. Mai. Gebühr: EUR 42,00 · Kurs 071-0745 ●

Kochen im Wok

Brigitte Weil

Wir werden kochen, braten, dünsten, frittieren mit vielen Gemüsen, Fleisch und Fisch – und alles im Wok, dem chinesischen Alleskönner. Wer einen Wok hat, wird gebeten, ihn mitzubringen. Bitte zusätzlich mitbringen: Klarsichthülle, eventuell Wok. – Verzehrumlage: EUR 10,00.

Dienstag, 27. Februar 2007, 17.30–21.45 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 6 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. Februar. Gebühr: EUR 25,00 · Kurs 071-0728 ●

Nudeln selbstgemacht

Birgitte Weil

Mit der Nudelmaschine und guten Zutaten werden wir Bandnudeln, Spaghetti, köstlich gefüllte Ravioli und Maultaschen herstellen, dazu feine Saucen machen – ein bisschen Italien in die Küche zaubern.
Bitte mitbringen: Schürze, Klarsichthülle für Rezepte und ggf. eine Nudelmaschine.
Verzehrumlage: EUR 10,00.

Freitag, 20. April, 17.30–21.45 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 6 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April. Gebühr: EUR 25,00 · Kurs 071-0726 ●

Köstliche Vorräte schaffen

Heidrun Tront, Hauswirtschafterin

Obst und Gemüse ist besonders aromatisch und preiswert, wenn es erntefrisch aus dem Garten oder vom Markt kommt. Wie man den Geschmack und die herrlichen Aromen für das ganze Jahr einfängt, gleichzeitig Vorräte für das ganze Jahr schafft und außerdem eine wunderbare Geschenkidee umsetzt, wollen wir in diesem Kurs erfahren.
Leckere Marmeladen und Chutneys, köstliche eingelegte Gemüse, aromatische Kräuteröle und Essige, Einfrieren und Einkochen u.v.m. werden wir ausprobieren.
Bitte Schraubgläser in verschiedenen Größen und dekorative, leere Flaschen mitbringen.
Materialkosten: ca. EUR 3,50.

Mittwochs, 20. und 27. Juni 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 8 Ustd. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 071-0705 ●

Grundkurs Backen

Heidrun Tront, Hauswirtschafterin

Alle, die Grundrezepte wie Rührteig, Hefeteig, Mürbeteig, Brandteig und Biskuitteig mit den vielen Verarbeitungsmöglichkeiten kennen lernen möchten, soll dieser Kurs ansprechen. Ob süß oder salzig, Kleingebäck oder Torten, wenn man die Grundrezepte kennt, kann man alle Rezepte nachbacken, die einem bisher zu kompliziert erschienen. Tortenfüllungen und Guss für Torten, Kuchen und Kleingebäck lernen wir ebenso kennen wie Modekuchen und Torten, die immer wieder auftauchen. Ebenso salziges Gebäck wie z.B. Pizza und Gemüsekuchen. Materialkosten: ca. EUR 5,00

Mittwochs, 11. bis 25. April 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 27. März. Gebühr: EUR 42,00 · Kurs 071-0706 ●

Backen zum Muttertag

Kurs für Kinder und Väter

Brigitte Weil

Welches Kind hat Lust, für seine Mutter einen schönen Kuchen zum Muttertag zu backen? Dann bringt den Vater mit, denn gemeinsam geht es leichter und macht mehr Spaß. Bitte mitbringen: Klarsichthülle, Tortenplatte mit Deckel. Verzehrumlage: EUR 6,00–8,00.

Samstag, 12. Mai 2007, 10.00–13.45 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 5 Ustd.; Anmeldeschluss: 27. April. Gebühr: EUR 21,00 · Kurs 071-0725 ●

Einladung zum Brunch

Ingrid Krainz, Küchenleiterin

Neue Brunch-Ideen zur Bewirtung von Familie und Gästen. Die Highlights aus Frühstück und leichtem Mittagessen! Wir probieren Rezepte mit saisonalen Zutaten und genießen die Gerichte danach gemeinsam.
Verzehrumlage: EUR 6,00–8,00 pro Abend.

Montags, 16. April bis 7. Mai 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 31. März. Gebühr: EUR 42,00 · Kurs 071-0729 ●

Die mediterrane Küche

Ursula Fumfel, Hauswirtschafterin

Die liebevolle und sorgfältige Zubereitung, die appetitliche und farbenfrohe Präsentation sowie das gesellige Genießen selbst einfachster Gerichte sind Grundpfeiler der mediterranen Küche.
Verzehrumlage: EUR 4,00–5,00 pro Abend.

Mittwochs, 14. bis 28. Februar 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustd. Gebühr: EUR 42,00 · Kurs 071-0732●

Französische Spezialitäten aus Paris, Bordeaux und Nizza

Ingrid Krainz, Küchenleiterin

Preiswerter als der Pizza-Service, besser als ein Fertigmenü. Die Küche, die auf einfache Weise raffiniert ist. Leicht vorzubereiten, schnell zu servieren und voll schönster Ideen aus Frankreichs Provinzen. – Umlage für Lebensmittel: EUR 6,00–8,00 pro Person/Abend.

Dienstags, 6. bis 20. März 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. Februar. Gebühr: EUR 42,00 · Kurs 071-0730●

Die guten Landweine aus Frankreich

Französisches Weinseminar

Michel Alusse, Koch/Sommelier

Wir unternehmen gemeinsam eine Entdeckungsreise durch die Welt des Landweines. Die Qualität dieser Weine hat sich entschieden verbessert – dadurch liegen sie voll im Trend. Die äußerst große Vielfalt an Rebsorten verleiht ihnen Originalität. Nach einem theoretischen Einstieg folgt eine große Weinprobe mit sorgfältig ausgewählten Landweinen.
Materialkosten pro Person: EUR 6,00.

Donnerstag, 15. März, 18.00–21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 4 Ustd.; Anmeldeschluss: 28. Februar. Gebühr: EUR 15,00 · Kurs 071-0737●

Französisches Weinseminar

Michel Alusse, Koch/Sommelier

Ich möchte Ihnen viele Informationen über mein Land, die Menschen und deren Wein vermitteln. Ich führe Sie entlang einer Diareihe, die ich in vielen Jahren während zahlreicher Weinreisen hergestellt habe, durch Frankreich.
Sie werden dabei Weine verschiedener Rebsorten und Regionen kennen lernen, die in Deutschland wenig bekannt sind.
Wir bearbeiten wichtige Themen wie:
– Qualitätsstufe
– Bedeutung des Etiketts
– Weinlagerung
– Weinsprache
– Harmonie von Wein und Speisen
– Weinservice.
Auch eine professionelle Duftprobe darf nicht fehlen. Kleine kulinarische Delikatessen runden unser Programm ab. A bientôt.
Materialkosten für Weinproben: EUR 16,00.

Donnerstags, 12./19. April und 3. Mai 2007, 18.00–20.15; VHS,Theodor-Heuss-Str. 21; 9 Ustd.; Anmeldeschluss: 28. März. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 071-0736●

Persisch-arabische Küche

Jamillh Alidousti

Die persische Küche ist bis jetzt in Deutschland noch relativ unbekannt. In diesem Kurs möchte ich Ihnen die unerreichte Vielfalt der Kochkunst meines Landes vorstellen. Wir bereiten schmackhafte Reisgerichte, würzige Fleischgerichte, vegetarische Gerichte und delikate Teigwaren zu, u.a. Falafel. Auf die verschiedenen Zubereitungsarten von Reis wird eingegangen. Verzehrumlage: EUR 6,00.

Dienstags, 8. bis 22. Mai 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 23. April. Gebühr: EUR 43,00 · Kurs 071-0722●

Indische Küche

Arjan Pal Singh

Indische Gerichte sind berühmt für ihre Vielseitigkeit, sie sind dabei einfach in ihrer Zubereitung. Ihre vielen verschiedenen Kräuter und Gewürze finden nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern gerade wegen ihrer positiven Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden Anwendung. Daher gehört die indische Küche zu einer der gesündesten und bekömmlichsten der Welt. Bitte Getränke mitbringen.
An den beiden Abenden wollen wir auf verschiedene Weise und mit unterschiedlichen Gewürzen Chapati und Naan (indische Brote) und Daal (Linsengerichte) zubereiten.
Verzehrumlage: ca. EUR 6,00–10,00.

Samstag/Sonntag, 10./11. März 2007, 10.00–14.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 23. Februar. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 071-0723●

Indische Küche – Mit Zutaten der Saison

Arjan Pal Singh

Es soll ein Tali zubereitet werden mit Gemüse der Saison, Fleisch und Reis sowie Joghurt und Brot. Unter einem Tali versteht man verschiedene Gerichte, die zusammen auf einem Teller mit milden und scharfen Soßen serviert werden.

Dienstags, 17. und 24. April 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. April. Gebühr: EUR 30,00 · Kurs 071-0720●

Indische Küche – Tandoori, Fleischgerichte

Arjan Pal Singh

Tandoori genießt in Indien einen hohen Stellenwert und wird häufig zu besonderen Anlässen serviert. Die Zubereitungsart und die verwendeten Gewürze sollen den feinen Geschmack z.B. frischer Meeresfrüchte oder von Hähnchen noch verfeinern. Tandoori-Gerichte sind stets durch pflanzliche Lebensmittel intensiv rot gefärbt und werden in einer festen Joghurtsoße zubereitet und nach einer Einwirkzeit auf dem Grill (in Indien in einem Lehmofen, namens Tandoor) gegart.

Montag, 14. und 21. Mai 2007, 18.30–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. Mai. Gebühr: EUR 30,00 · Kurs 071-0721●

Japanische Küche – Sushi und mehr



Uwe Beka

Die japanische Küche ist in Deutschland vor allem für Sushi bekannt, ein fettarmes, aber eiweißreiches Gericht, das in diesem Kurs zubereitet werden soll. Darüber hinaus werden viele weitere Köstlichkeiten der Küche Japans nachgekocht. Nach einer Einführung in japanisches Essverhalten und die Kunst des Essens mit Stäbchen erkunden und erkosten wir die Welt dieser gesunden und leichten Küche.
Verzehrumlage: 8,00 EUR pro Kurstermin.

Samstag/Sonntag, 5./6. Mai 2007, 10.00–14.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. April. Gebühr: EUR 40,00 · Kurs 071-0711●

Ayurvedisches Kochen

Altes Wissen neu entdeckt

Teresa Pedina, Ayurvedatherapeutin

Wichtig für die ayurvedische Küche sind Herkunft und Frische der Nahrung, der Zeitpunkt der Mahlzeiten sowie die Art der Zubereitung. Das ayurvedische „Herz“ ist der sachkundige Gebrauch der Gewürze und Kräuter.
Vermittelt werden: die drei Energie-Wirkprinzipien Vata, Pitta, Kapha, Regeln zur Gesundheitsvorsorge und Tagesroutine – die Heilwirkungen von Gewürzen und Kräutern.
Unser neues Wissen werden wir auch gleich praktisch umsetzen und schmackhafte, vitalisierende Speisen zubereiten, die selbst Ungeübten gelingen werden.
Kostenumlage: ca. EUR 8,00–10,00.

Wochenende: Freitag, 20. April, 17.00–19.15 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7, Samstag, 21. April 2007, 10.00–14.00 Uhr, Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April. Gebühr: EUR 32,50 · Kurs 071-0742●

Information und Beratung

Fachbereich Kunst, Kultur, Gesellschaft

Inhaltsverzeichnis

Günter Blümel, M.A., Fachbereichsleiter
Dienstags, 10.00–13.00 Uhr,
donnerstags, 15.00–17.00 Uhr
Telefon: (0551) 49 52-19/-20
Fax: (0551) 49 52-32
E-Mail: bluemel@vhs-goettingen.de

Carola Piechota, Studienleiterin
Montag bis Freitag, 10.00–13.00 Uhr,
mittwochs geschlossen
Telefon: (0551) 49 52-19
Fax: (0551) 49 52-32
E-Mail: piechota@vhs-goettingen.de

- **Freie Kursplätze: Tel. (0551) 49 52-0/-39 oder: www.vhs-goettingen.de**
- **Anmeldung/Rücktritt/Ummeldung: Tel. (0551) 49 52-39**
- **Anmeldung per Fax: (0551) 49 52-32**
- **Anmeldung per E-Mail: info@vhs-goettingen.de**

Achtung, Spannung!

Eine Schreibwerkstatt

Silke Strupat, M. A., Journalistin

Wer etwas erzählt, möchte weder langweilen noch in Stress versetzen. Jeder Text, den ich schreibe, entwickelt einen eigenen Rhythmus zwischen konzentrierter Aufmerksamkeit und entspannenden Momenten. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, meinem Text Dynamik und Wirkung zu verleihen. Davon zeugen die verschiedenen Erzählgenres. Anhand praktisch orientierter Lernformen regt die Schreibwerkstatt dazu an, schreibend ein Stück Erzähl- und Genretheorie zum Thema Spannungsaufbau und Handlungsdynamik kennen zu lernen.

Donnerstags, 31. Mai bis 12. Juli 2007, 18.00–20.15 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 21 Ustd. Gebühr: EUR 71,00 · Kurs 071-2311

Wörter, die hören machen

Eine kreative Schreibwerkstatt

Silke Strupat, M. A., Journalistin

Gibt es Wörter und Sätze, die ich gerne ausspreche, weil sie in meinen Ohren besonders gut klingen? Ohren auf und schon merke ich, welche Macht dem Klang beim Hören von Texten zukommt. Um wie viel leichter kann ich mir ein Geschehen vergegenwärtigen, wenn ich nicht nur sehe, sondern auch höre, was passiert! Die Schreibwerkstatt lädt zu gemeinsamen Schreibaufgaben und -spielen ein, bei denen Stift und Papier genügen, um eine Welt der Geräusche zu entdecken und zu eigenen akustischen Beschreibungen angeregt zu werden.

Donnerstags, 15. März bis 24. Mai 2007, 18.00–20.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 21 Ustd. Gebühr: EUR 71,00 · Kurs 071-2312

Ich erinnere mich

Biographisches Schreiben

Silke Strupat, M. A., Journalistin

Schreiben heißt laut Max Frisch, sich selber zu lesen. Biographie ist mehr als ein Lebenslauf. Wer etwas von dem aufschreibt, was er selbst erlebt und erfahren hat, lässt ein Stück Wirklichkeit, ein Stück Beziehungs-, Lebens- und Zeitgeschichte für sich und andere neu aufleben. Ein fruchtbarer Dialog zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, zwischen den Generationen, zwischen innerer und äußerer Welt beginnt.
Die Wochenend-Schreibwerkstatt bietet einen Einstieg ins schriftliche Erinnern. Sie vermittelt Schreibimpulse, Schreibtechnik und regt zu einem kreativen Austausch und Miteinander an.

Freitag, 6. Juli , 18.00–20.15 Uhr, Samstag, 7. Juli, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 8. Juli 2007, 10.00–13.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustd.; Anmeldeschluss: 4. Januar. Gebühr: EUR 43,50 · Kurs 071-2313 ●

Wörter mit Flügeln

Kreativ schreiben für Einsteiger

Silke Strupat, M.A., Journalistin

Schreiben, das meint sehen. Es meint, mit inneren und äußeren Bildern zu arbeiten. Es bedeutet, mit Wörtern und Sätzen zu spielen, aber auch eine Geschichte zu erzählen. Schreiben ist ein Handwerk, setzt aber auch eine Menge Kreativität frei. Die Wochenend-Schreibwerkstatt bietet die Möglichkeit, anhand gemeinsamer Schreibübungen und praktisch orientierter Lernformen Techniken des kreativen Schreibens auszuprobieren und dabei vor allem Freude an der Sache selbst zu entwickeln.

Freitag, 11. Mai, 18.00–20.15 Uhr, Samstag, 12. Mai, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 13. Mai 2007, 10.00–13.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. April. Gebühr: EUR 43,50 · Kurs 071-2314 ●

An den Grenzen der Moral

Tragfähigkeit und Bedeutung von Moral in der heutigen Zeit

Krischna Gutschke, M.A. Philosophie

Trotz kleinerer Abweichungen in manchen Einzelfällen wissen wir in der Regel, was moralisch richtig oder falsch ist: Mord oder Diebstahl beispielsweise sind zu unterlassen, Höflichkeit oder Hilfsbereitschaft dagegen geboten.
Es gibt jedoch auch eine Reihe von Fällen, in denen die geltende Moral keineswegs von allen geteilt wird. Solche moralischen Grenzfälle sind z. B. Schwangerschaftsabbrüche, Tierversuche, gentechnische Manipulationen, die Sterbehilfe oder ideologisch begründete Verletzungen der Menschenwürde. Denn in Bezug darauf gehen die moralischen Vorstellungen z. T. sehr weit und unversöhnlich auseinander.
Durch kurze Referate, Lektüre ausgewählter Texte und Diskussion sollen in diesem Kurs derartige Grenzfälle näher betrachtet werden. Ziel ist es dabei, sich nicht nur mit den einzelnen Grenzfällen vertrauter zu machen, sondern auch allgemein die Grenzen der Moral auszuloten und damit die Tragfähigkeit und Bedeutung von Moral überhaupt zu bestimmen.

Dienstags, 20. Februar bis 8. Mai 2007, 19.30–21.00 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 16 Ustd. Gebühr: EUR 51,00 · Kurs 071-2305

Eine Rolle spielen – einen Menschen darstellen

Dorothea Derben, Regisseurin/Theaterpädagogin

Eine Rolle finden, erforschen, improvisieren – ob Bösewicht oder komischer Kauz, tragische Königin oder dramatischer Held, Diener oder Amme; ein Mensch wird dargestellt, eine Kunstfigur agiert auf der Bühne.
Der Weg dahin ist eine intensive Auseinandersetzung mit einem Anderen, einem zunächst Fremden, und ein spannender Verwandlungsprozess der eigenen Person.
Zu Beginn des Seminars werden mit Improvisationsspielen und Schauspielübungen Techniken vermittelt, die ein praktisches Herangehen an die Rollenarbeit ermöglichen. Ein Szenario wird ausgewählt, um mit Rollen und Szenen aus verschiedenen Stücken zu arbeiten. Konkrete Vorschläge der Teilnehmer/innen sind erwünscht. Als Ergebnis entsteht eine Szenencollage, in der jede/r eine Rolle spielt. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Dienstags, 27. Februar bis 19. Juni 2007, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustd. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 071-2431

Eine Rolle proben – vor Publikum spielen

Dorothea Derben, Regisseurin/Theaterpädagogin

Auf Wunsch der Teilnehmer kann im Anschluss an den Kurs „Eine Rolle spielen“ ein Folgekurs eingerichtet werden. Auf der Probebühne des DOMINO e. V. wird unter Regie der Kursleiterin für die Aufführung der erarbeiteten Szenen geprobt. Vor Freunden und Bekannten wird dann eine nahezu bühnenreife Werkstattaufführung in Kostüm und mit Requisiten gegeben. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Dienstags, 26. Juni bis 10. Juli 2007, 18.15–20.15 Uhr; Probebühne Domino (Musa-Gebäude), Hagenweg 2a; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 11. Juni 2007. Gebühr: EUR 33,00 · Kurs 071-2432 ●

Spielplan und Praxis im Deutschen Theater

Unmögliches riskieren

Stefan Dehler, Dramaturg (Mitarbeit: Luise Rist, Maya Schöffel, Barbara Wendland u. a.)

Wie nah ist uns das Fremde? Wie fern das Vertraute? Wo verläuft die Grenze zwischen Kulturen und Menschen? Diesen Fragen geht das Ensemble des Deutschen Theaters mit den Stücken des neuen Spielplans nach. Der Bogen spannt sich dabei von Lessings utopischem Toleranzmanifest »Nathan der Weise« bis zur akribisch protokollierten Sinnkrise in Maxim Gorkis »Sommergäste«. Dazwischen liegen die anheimelnd exotischen und verstörend fremden Welten von Heinrich von Kleists schwarzem Märchen »Das Kätchen von Heilbronn« und von Wajdi Mouawads Familienchronik »Verbrennungen«. Eine neue Dramatisierung von Thomas Manns »Die Bekenntnisse des Hochstaplers Felix Krull« und Peter Shaffers »Amadeus« eröffnen den Blick für die Irritation, die außergewöhnliche, geniale Persönlichkeiten bei ihren Mitmenschen auslösen können. Im begleitenden Kurs sollen nun Spieltexte, Autoren, Produktionsteams und Regiekonzeptionen ausführlich vorgestellt und diskutiert werden. Gäste aus der Theaterpraxis werden die einzelnen Arbeitsschritte, die in der Planung und Durchführung eines Theaterprojektes erforderlich sind, erläutern. Gerne wollen wir auch ein kritisches Forum zur Nachbereitung von Aufführungsbesuchen eröffnen und nach Möglichkeit Proben und Werkstätten besuchen.

Dienstags, 20. Februar bis 19. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr, 14tägig!; Kursort: Max-Planck-Gymnasium; Theaterplatz 10; 16 Ustd. Gebühr: EUR 51,50 · Kurs 071-2440

Sing along im Waschsalon

Neu!

Improvisationstheater mit Gesang

Nele Kiessling/Jannis Kaffka, Impro-Spielerin- bzw. -Musiker „Schmidt's Katzen“, Hildesheim

Aus dem Augenblick heraus Lieder singen, Geschichten spielen und dabei nie den Spaß am Scheitern verlieren, das macht die Lebendigkeit von Improvisationstheater aus. Hier entfalten sich Spontanität und Kreativität zur puren Lust an der Improvisation. Durch Assoziationen, Erzählspiele und Präsenzübungen werden nicht nur Improtheater-Basics erlernt, auch einfache Regeln zur spontanen Entwicklung von Liedtexten und Melodien werden nahe gebracht. So entstehen einzigartige Szenen und Lieder, deren Ausgang zu Beginn noch völlig offen ist.
Mit viel Spielfreude und Mut schöpfen wir an diesem Wochenende aus dem, was bereits in uns angelegt ist: Comedy, große Gefühle, Irrsinn, Poesie und Sangeskunst.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bequeme Kleidung erforderlich.

Samstag, 12. Mai, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 13. Mai 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 14 Ustd.; Anmeldeschluss: 27. April. Gebühr: EUR 60,00 · Kurs 071-2433 ●

Einführung in das Figurentheater

Reinhold Wittig

Unter den verschiedenen Kleinkunst-Formen nimmt das Figuren-Theater insofern eine besondere Rolle ein, als für Neulinge der Einstieg recht einfach ist und schon bald zu ersten erfreulichen Ergebnissen führen kann. Die verschiedenen Figuren-Arten werden vorgestellt, wobei der Schwerpunkt auf Marionetten- und Schattenspiel liegt. Mit etwas Spielpraxis soll jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin eine eigene Figur bauen. Ein Schuss Phantasie ist dabei gefragt, gewürzt mit einer Prise Handfertigkeit. Dabei sollen die Figuren so aufeinander abgestimmt werden, dass sie bühnenwirksam zusammen agieren können. Dafür werden Inhalte kleiner Sketsche erarbeitet und umgesetzt. Materialkosten tragen die Teilnehmer/innen.

Dienstags, 17. April bis 10. Juli 2007, 20.00–21.30 Uhr; Kursort: Werkstatt Wittig, Am Goldgraben 22; 22 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3320

Doppelkopf

Mona Meinshausen

Was im Süden der Schafkopf ist im Norden Deutschlands Doppelkopf. Wie die meisten Spieleklassiker bietet Doppelkopf bei überschaubarem Regelwerk eine schier unerschöpfliche Vielfalt von Spielmöglichkeiten.
Bitte mitbringen: 1 Doppelkopfspiel.

Samstags: 10./17. März, 14.15–17.45 Uhr, Sonntag, 11. März 2007, 13.00–15.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 12 Ustd. Gebühr: EUR 43,00 · Kurs 071-3201●

TANZ

Hip-Hop-Dance – Street Dance

Patrick Decavele, Tanzlehrer, Choreograph

Der Tanz von der Straße, der seinen Weg in die Videoclips der Stars gemacht hat. Lerne, abgefahrene Choreographien auf coole HipHop- und R'n'B-Musik zu tanzen. Mitmachen kann jeder, der Spaß am Tanzen hat.

Samstag, 10. März, 15.00–18.00 Uhr, Sonntag, 11. März 2007, 13.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 23. Februar. Gebühr: EUR 34,00 · Kurs 071-1855 ●

Samstag, 2. Juni, 15.00–18.00 Uhr, Sonntag, 3. Juni 2007, 13.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. Mai. Gebühr: EUR 34,00 · Kurs 071-1856 ●

Hochzeitstanz

Neu!

Crashkurs

Maik Birkhan, Tanzlehrer ADTV

Für alle, die sich schnell tänzerisch fit machen wollen. Wir lernen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Discofox. Anmeldung nur paarweise möglich. nicht nur für Hochzeitspaare.

Donnerstags, 12. April bis 3. Mai 2007, 18.00–19.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 28. März. Gebühr pro Paar: EUR 68,00 · Kurs 071-1802 ●

Disco-Fox

Maik Birkhan, Tanzlehrer ADTV

Anmeldung nur paarweise möglich.

Für Anfänger/innen

Samstags, 3. bis 24. März 2007, 18.15–19.15 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 5 Ustd.; Anmeldeschluss: 23. Februar. Gebühr pro Paar: EUR 42,50 · Kurs 071-1803 ●

Für Fortgeschrittene

Samstags, 3. bis 24. März 2007, 17.00–18.00 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 5 Ustd.; Anmeldeschluss: 23. Februar. Gebühr pro Paar: EUR 42,50 · Kurs 071-1804 ●

Foxtrott bis Tango

Für Anfänger/innen

Maik Birkhan, Tanzlehrer ADTV

Tanzen ist eine Möglichkeit, sich auf unterhaltsame Art und Weise fit zu halten, es ist ein Ausgleich unserer Gefühle, schafft Lebensfreude und ist geeignet für alle Altersgruppen. Wir üben die Grundschritte der Standardtänze von Foxtrott, Langsamer Walzer, Wiener Walzer bis Tango, aber auch Rumba, Cha-Cha, Disco-Fox und Jive. Anmeldung nur paarweise möglich.

Donnerstags, 12. April bis 21. Juni 2007, 20.00–21.30 Uhr; Heinrich-Heine-Schule, Backhausstr. 14; 20 Ustd. Gebühr pro Paar: EUR 138,00 · Kurs 071-1805 ●

Flamenco für Anfänger/innen

Sabine Hopfgartner

Der Flamenco – ein Gemisch indischer, maurischer, arabischer, spanischer und romaeigener Tanzformen – ist eine bis heute faszinierende Tanzkunst. Der Kurs bietet Anfänger/innen ein gründliches Körper- und Aufbautraining von Kopf bis Fuß, Arm-Exercise, Fußtechnik, Klatschübungen und eine Tanzerarbeitung aller vier Sevillanas. Bitte nur Schuhe oder Stiefel mit Blockabsatz mitbringen, keine Turnschuhe oder Kreppsohlen! Tanzbekleidung: für die Frauen weiter Rock, eventuell Trikot.

Donnerstags, 12. April bis 21. Juni 2007, 20.15–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-1810 ●

Orientalischer Bauchtanz

Barbara Bint el Shams Weber

Es werden die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes unterrichtet, die die Beweglichkeit des Körpers schulen und die Musikalität fördern. Eine ausgewogene Gymnastik unterstützt diesen Prozess, Körperübungen helfen, auch komplexere Bewegungen zu erfassen. Frauen können hier in ruhiger Atmosphäre einmal etwas Gutes für sich tun.
Bitte lockere Gymnastikkleidung mitbringen.

Für Anfängerinnen

Montags, 16. April bis 2. Juli 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-1820 ●

Dienstags, 24. April bis 10. Juli 2007, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-1821 ●

Mit Vorkenntnissen

Wer Lust hat, noch mehr zu lernen, beweglicher zu werden und Neues auszuprobieren, ist hier richtig.

Montags, 16. April bis 2. Juli 2007, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-1822 ●

Am Vormittag

Geeignet für Anfängerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen. Es werden kompakte Bewegungen unterrichtet, die Kraft und Freude vermitteln sollen.

Mittwochs, 9. Mai bis 11. Juli 2007, 10.00–11.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-1823 ●

Orientalischer Bauchtanz

Für Anfängerinnen

Eva Ginader-Rosskothen, Tanzpädagogin

Möchten Sie sich nach orientalischer Musik bewegen, Ihren Körper neu kennen lernen und brachliegende Muskeln aktivieren?
Sie lernen nach einem ganzheitlichen Konzept, tanzen gemeinsam mit andern Frauen und schalten vom Alltag ab. Der Unterricht bietet eine Aufwärmphase, korrektive Körperarbeit, Techniktraining, kleine Übungseinheiten mit und ohne Partnerin, freies Tanzen nach orientalischer Musik, Rhythmusschulung, Stretching und Entspannung.
Bitte mitbringen: möglichst eng anliegende Bewegungskleidung, Noppensocken, Isomatte oder Decke, ein großes Tuch für die Hüfte.

Freitag, 1. Juni, 18.30–21.45 Uhr, Samstag, 2. Juni 2007, 10.30–14.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 9 Ustd.; Anmeldeschluss: 21. Mai. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 071-1819 ●

Oriental Modern Dance

Rosa Said

Tanz ist mehr als Technik und eine Abfolge von Schritten und Bewegungselementen. Er ermöglicht es, elementare Gefühle und Haltungen in sich zu entdecken, sie auszuleben und mit Stolz und Freude auszudrücken. Der orientalische Tanz bietet eine Fülle von sinnlichen Bewegungs- und Ausdrucksformen, an die wir in diesem Kurs auf vielfältige Weise anknüpfen wollen. Wir nutzen dazu moderne Musik, bauen Bewegungs- und Ausdruckselemente um und neue ein. Der Kurs vereint Elemente verschiedener Tanzkulturen mit den Techniken des Modern Dance. So kann Frau nicht nur im „Harem“ oder im stillen Kämmerlein davon Gebrauch machen, sondern sich auf jeder Tanzfläche individuell ausdrücken und ausleben. Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeder Altersstufe.

Samstag, 24. Februar, 14.00–17.15 Uhr, Sonntag, 25. Februar 2007, 14.00–17.15 Uhr; Studio Said-Locke, Leinestr.11/Hinterhaus; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. Februar. Gebühr: EUR 31,00 · Kurs 071-1818 ●

Samstag, 5. Mai, 14.00–17.15 Uhr, Sonntag, 6. Mai 2007, 14.00–17.15 Uhr; Studio Said-Locke, Leinestr.11/Hinterhaus; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. April. Gebühr: EUR 31,00 · Kurs 071-1817 ●

Salsa – Merengue – Bachata

für Anfänger/innen

Patricia Hernandez B. Schiller

Salsa ist die allgemeine Bezeichnung für verschiedene Tanzrhythmen, deren Wurzeln in Afrika liegen. Der Tanz hat sich auf Kuba zu einer Mischung aus verschiedenen afrikanischen und lateinamerikanischen Rhythmen mit der Jazzmusik entwickelt. Salsa, Merengue und Bachata sind Ausdruck des lateinamerikanischen Temperaments und der Lebensfreude. Sie sind gleichzeitig Feuer, Genuss und Leidenschaft. Salsa ist getanzte Erotik und Verführung, Merengue strahlt Freude und Entspannung aus, Bachata ist von Zärtlichkeit und Romantik durchdrungen. Diese Tänze sind ein Mittel, Menschen miteinander zu vereinen, deshalb sind wir auf eine tolle Stimmung gespannt. Eine paarweise Anmeldung ist wünschenswert, aber nicht Bedingung. Bitte bequeme Kleidung, Schuhe mit Ledersohlen und etwas zum Trinken mitbringen.

Freitag, 2. März, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 3. März 2007, 15.00–18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. Februar. Gebühr: EUR 34,00 · Kurs 071-1832 ●

Freitag, 20. April 2007, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 21. April 2007, 15.00–18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 6. April. Gebühr: EUR 34,00 · Kurs 071-1833 ●

Kathak – Klassischer nordindischer Tanz



Johanna Meyer, Kulturpädagogin/Kathaklehrerin

Kathak, der klassische Tanzstil Nord-Indiens, geht zurück auf die Jahrtausende alte und gleichzeitig höchst lebendige indische künstlerische Tradition. Bei diesem Tanz werden kraftvolle rhythmische Fußarbeit, anmutige Arm- und Handbewegungen, rasche Drehungen, schöne Körperhaltungen, ausdrucksvolle Mimik und die „Mudras“, die Sprache der Hände, zu einzigartigen tänzerischen Kompositionen verbunden, mit dem Ziel, die Menschen zu erfreuen. Der Kurs gibt Gelegenheit, die Grundlagen dieser faszinierenden Kunstform, basierend auf der Freude am harmonischen Zusammenwirken von Rhythmus und Bewegung, Kraft und Anmut, Körper, Geist und Seele, kennen zu lernen und auszuprobieren. Dazu gibt es einen Ausflug in die Welt des „Bollywood“-Tanzes. Frauen und Männer(!) – auch weit jenseits von Ausbildung und Studium – sind herzlich willkommen! Bitte lockere Gymnastikkleidung mitbringen.

Freitag, 27. April, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 28. April 2007, 15.00–18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 12. April. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 071-1824 ●

Samstags, 9./16./30. Juni und 7. Juli 2007, 15.15–17.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 25. Mai. Gebühr: EUR 48,00 · Kurs 071-1825 ●

Gitarre – Liedbegleitung

Peter Funk

Für Anfänger/innen

Der Kurs vermittelt in unterhaltsamer Form die wichtigsten Grundakkorde und Begleittechniken auf der Gitarre. Erarbeitet wird ein stilistisch breit gefächertes Repertoire von einfachen Folksongs über Evergreens bis hin zu aktuellem Liedgut.

Donnerstags, 15. März bis 21. Juni 2007; 18.15–19.45 Uhr, VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3504●

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an alle, die die gängigen Grundakkorde sicher beherrschen und einfache Lieder mit unterschiedlichen Rhythmen begleiten können.
Darauf aufbauend werden wir anhand einer populären Songauswahl von den Beatles über Cat Stevens bis hin zu aktuellen Hits verschiedene Plektrum- und Picking-Techniken lernen und unser Akkordrepertoire erweitern.

Donnerstags, 15. März bis 21. Juni 2007, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 24 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3505●

Didgeridoo

Ulrich Soppa

Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, wurde das Didgeridoo zur Begleitung von Tanz- und Heilungsritualen verwandt. Heute wird es als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. Die heilende Wirkung des Didgeridoo-Spiels beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu gesteigerter Wahrnehmung und einem Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. Genauso leicht erlernbar wie diese Musik ist auch die „Dot-Painting“-Malerei.
In diesem Seminar haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, ein Didgeridoo, Klang- und Schwirrhölzer zu bemalen und spielen zu lernen. Das Seminar ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und eigenen Instrumenten vorgesehen. Bitte Decke und Imbiss mitbringen.
Die Materialkosten für ein Instrument betragen je nach Ausführung ab EUR 65,00, inkl. Farben, Versiegelung und schriftliches Begleitmaterial.

Samstag, 7. Juli 2007, 10.00–18.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 9 Ustd.; Anmeldeschluss: 22. Juni. Gebühr: EUR 52,00 · Kurs 071-3535●

Lebendige Stimme

Schnupperkurs

Susanne Almstedt, Musikerin

Viele Menschen würden gern singen, haben aber das Gefühl, dass mit ihrer Stimme etwas nicht stimmt. Wir wollen dem, was nicht stimmt, mit verschiedenen Körperübungen auf den Grund gehen und so einen neuen Zugang zum Singen erlangen. Wir singen einfache Lieder und können damit die neu gefundene Stimme ausprobieren.
Bitte lockere Kleidung und eine Decke mitbringen.

Samstag, 17. März, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 18. März 2007, 10.00–15.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 13 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 50,00 · Kurs 071-3585●

Entdecke deine Stimme!

Christian Römer, staatlich geprüfter Atem-, Sprech- und Stimmlehrer nach Schlaffhorst und Andersen

Vielen von uns wurde das Singen leider schon als Kind verleidet: zu laut, schief, schrill etc. Betroffene haben deswegen ein unsicheres Verhältnis zu ihrer Stimme entwickelt. Aber: Jeder Mensch kann singen, niemand ist unmusikalisch!
In diesem Kurs möchte ich Ihre Singstimme über Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen wecken. Spielerisch wollen wir die Möglichkeiten unserer Stimme erfahren und erweitern. Die neu gewonnenen Fähigkeiten erproben wir gemeinsam an einfachen Liedern. Dies soll Ihnen wieder Vertrauen zu Ihrer Stimme geben und den Mut, mit Spaß und Freude zu singen.
Es kann jede und jeder an diesem Kurs teilnehmen, musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Für Menschen, die bereits Vorerfahrung haben, weil sie z. B. im Chor singen, ist der Kurs ebenfalls geeignet.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken und eine Matte oder Decke mit.

Freitag, 11. Mai, 17.30–21.00 Uhr, Samstag, 12. Mai 2007, 10.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. April. Gebühr: EUR 53,00 · Kurs 071-3583●

Singe dich frei

Singen – Grundkurs

Susanne Almstedt, Musikerin

Ein Einstieg für alle, die zu Hause singen, sich aber nicht trauen, wenn andere sie hören könnten. Eine Kombination aus Lockerungs- und Körperwahrnehmungsübungen bildet die Grundlage dafür, die Stimme langsam aus ihrer Enge zu befreien und neue Facetten hörbar werden zu lassen. An einfachen Liedern und Kanons kann sich die Stimme dann auch musikalisch festigen.
Bitte lockere Kleidung und eine Decke mitbringen.

Dienstags, 17. April bis 3. Juli 2007, 19.45–21.30 Uhr; Otto-Hahn-Gymnasium, Carl-Zeiss-Str. 6; 23 Ustd. Gebühr: EUR 88,00 · Kurs 071-3586

Einfach singen!

Kleine/große Lieder fürs Herz, in Ruhe und Bewegung, besinnlich und peppig

Bettina Vogt

Die Erfahrung der eigenen Stimme ist etwas Wunderbares. Sie zu teilen mit Anderen im Zusammenklang schafft Begegnung, belebt und macht einfach Spaß.
Einfach zu erlernende Lieder unterschiedlicher Kulturen (Chants, Naturlieder, Kanons, Folk, Witziges), freies Tönen, Klangerleben sowie Atemerfahrung und Entspannung laden ein zum Mitsingen, Innehalten und Aufhorchen an diesem Sing-Tag. Voraussetzungen: keine. Jede Stimme ist willkommen.
Bitte lockere Kleidung, Decke, Socken und einen Imbiss für die Mittagspause mitbringen.

Samstag, 12. Mai, 10.00–16.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 27. April. Gebühr: EUR 31,00 · Kurs 071-3587●

Musikalische Grundbildung

Einführung in die allgemeine Musiklehre

Martin-Aike Almstedt, Yogalehrer

In diesem Kurs sollen die theoretischen Grundlagen der europäischen Musik erarbeitet werden. Dazu gehören u. a. die Notenschrift, die Tonarten und -leitern, Intervalllehre, Akkordlehre, Tonsysteme und Stimmungen, eine kleine Stilkunde, die Gestaltungsebenen der Musik, Arten der Harmonik, der Rhythmik und Melodik.
Damit wird ein grundlegendes Verständnis für die theoretischen Grundlagen abendländischer Musik geschaffen, wodurch auch das Spielen eines Instruments oder das Singen im Chor erleichtert wird. Der Unterricht wird durch praktische Übungen und durch Musikbeispiele, die am Flügel vorgetragen werden, ergänzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Notenheft, Schreibblock, Bleistift, Radiergummi.

Dienstags, 17. April bis 3. Juli 2007, 19.45–21.15 Uhr; Musikuss, Reinhäuser Landstr. 55; 20 Ustd. Gebühr: EUR 71,50 · Kurs 071-2501●

Oper – Operette – Musical

Mit Theaterfahrten

Rolf Böhme, Musikpädagoge

Das Musiktheater mit seinen Bereichen Oper, Operette und Musical (Ballett) steht im Mittelpunkt, jedoch sollen auch Ausflüge in das weitere Umfeld der Musik unternommen werden. Die Besprechungen orientieren sich an aktuellen Aufführungen und werden durch Musikbeispiele unterstützt sowie durch Skripte ergänzt. Der Kurs ist für musikalische Laien geeignet, die gern Musik hören und verstehen möchten. Theaterbesuche sind vorgesehen in Kassel, Nordhausen und Hildesheim (in den Gebühren nicht enthalten). Theaterbesuche werden privat durch Herrn Böhme organisiert!

Montags, 5. März bis 11. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; Otto-Hahn-Gymnasium, Carl-Zeiss-Str. 6; 20 Ustd. Gebühr: EUR 73,00 · Kurs 071-2504

Kunstgeschichte im Überblick IV

TANJA WEHR, M.A., KUNSTHISTORIKERIN

In mehreren Semestern verschaffen wir uns einen chronologischen Überblick über große Epochen der Kunst und vergegenwärtigen uns ihre Traditionen, konkreten Ideen und Definitionen.

Vom Klassizismus zur Moderne

Der letzte Teil des Überblicks führt uns nun bis in das 20. Jahrhundert. Vorbei sind die Zeiten des Epochendenkens, Strömungen werden in diesem Semester betrachtet: Rokoko und Romantik, Biedermeier und Realismus, Symbolismus und Impressionismus. Wir werden uns bis zu den Anfängen der Abstraktion vorarbeiten und sehen, warum Künstler im endenden 19. Jahrhundert die Naturimitation hinter sich lassen. Der Besuch der vorherigen drei Teile ist Voraussetzung für das gute Verständnis.

Donnerstags, 15. März bis 21. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustd. Gebühr: EUR 76,50 · Kurs 071-2201

Große Museen der Welt

TANJA WEHR, M.A., KUNSTHISTORIKERIN

In der Regel fallen uns Museen besonders auf, wenn es Sonderausstellungen zu speziellen Themen gibt. Dass sich hinter Museen oftmals Persönlichkeiten verbergen, die sich stark für die Kunst eingesetzt haben, wird dabei gerne vergessen. Wir werden in diesem Kurs einige der großen Museen Deutschlands und der Welt kennen lernen, nicht nur im Bezug auf ihre Kunst, sondern vor allem auch im Bezug auf die Geschichte der ständigen Sammlung, die Schwerpunkte und die Kämpfe im Hintergrund. Dadurch erhalten die Teilnehmer/innen auch einen detaillierten Einblick in die Entwicklung der Kunst.

Dienstags, 17. April bis 5. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 12 Ustd. Gebühr: EUR 42,00 · Kurs 071-2202

Zwölf Künstler und Ihre Werke II

TANJA WEHR, M.A., KUNSTHISTORIKERIN

Wieder werden wir uns 12 Künstlern nähern und ein bis drei Werke stellvertretend beleuchten. Wir werden uns den Besonderheiten der Kunstgeschichte widmen und aus vielen Epochen und verschiedenen Gattungen (Malerei, Bildhauerei, Architektur) Beispiele betrachten. Künstler werden u.a. sein: Constantin Brancusi, Jean (Hans) Arp, Lukas Cranach, Le Corbusier, Max Beckmann, L.-Etienne Boullée).

Mittwochs, 14. März bis 13. Juni 2007, 18.00–19.30 Uhr; Max-Planck-Gymnasium, Theaterplatz 10; 24 Ustd. Gebühr: EUR 76,50 · Kurs 071-2203

Kunsthauptstadt Paris

TANJA WEHR, M.A., KUNSTHISTORIKERIN

Die Metropole der Kunst mit all ihren Fassetten wird in einer 6-tägigen Studienfahrt erkundet (Termin Mai/Juni 2007). Dabei steht sowohl der Louvre als auch das kleine Museum Jaquemart-André auf dem Programm. St. Denis und Versailles werden andere Zielorte der Fahrt werden. Daneben bleibt aber auch noch Zeit zum Bummeln. Alle Details (Kosten, Anmeldung, Ablauf, Reisemodalitäten, genauer Termin) werden in der Vorbereitungssitzung am 19. Februar 2007 besprochen. Das Angebot richtet sich sowohl an die Teilnehmer/innen des Kurses Kunsthauptstadt Paris als auch an alle anderen Kunstverliebten.

Montag, 19. Februar 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 2 Ustd. Gebührenfrei · Kurs 071-2206

Berlin: Städte- und Museumsreise

Neu!

THOMAS MINZLOFF

Berlin bietet neben zahlreichen städtebaulichen Neuerungen eine vielfältige Museenlandschaft. Die Museen geben ein Panorama der Kultur- und Geschichtsepochen wieder. Wir fahren am Freitagmorgen mit dem IC nach Berlin. Nach dem Einchecken in unserem Hotel und kurzer Ruhepause werden wir das Bode-Museum besuchen. Am Samstagvormittag steht das Pergamon-Museum auf dem Programm.
Nach der Mittagspause spazieren wir Unter den Linden entlang zum Brandenburger Tor und zum Holocaust-Denkmal.
Das Berggrün-Museum am Schloss Charlottenburg erwartet uns am Sonntagmorgen mit vielen Bildern von Klee und Picasso. Nach der Mittagspause in der Schloss-Orangerie lädt der Schloßpark noch zu einem entspannenden Rundgang ein, bevor wir am frühen Abend wieder die Heimreise mit der Bahn antreten.
Der Reisepreis enthält 2 Ü/F in einem DZ (Einzelzimmer mit Aufschlag möglich), die Bahnreise mit dem IC, ein pauschales Verkehrsticket und die Eintritte in die genannten Museen. Die übrige Verpflegung und das Abendprogramm sind im Preis nicht enthalten und müssen individuell bezahlt werden. Auf einer Vorbesprechung am Freitag, 9. März 2007, werden der Reiseablauf und jeweilige Wünsche für ein Abendprogramm besprochen.

*Vorbereitungstermin: Freitag, 9. März 2007, 18.00–19.30 Uhr; VHS Bahnhofsallee 7
Reisetermin: 27. bis 29. April, Abfahrt: Freitag, 7.43 Uhr, Rückkehr: Sonntag, 20.15 Uhr; Anmeldeschluss: 1. März. Gebühr: EUR 195,00 · Kurs 071-2210*●

documenta 12

Neu!

TANJA WEHR, M.A., KUNSTHISTORIKERIN

Die Ankündigungen von Roger M. Buergel machen neugierig: „Die Moderne beginnt 1789!“ Auch sollen bei der XII. documenta neue Wege der Vermittlung der Gegenwartskunst im Vordergrund stehen. Anders als bei vielen anderen Ausstellungen der Moderne soll dem Betrachter der Zugang zur Kunst erleichtert werden. Wir dürfen gespannt sein und wollen mit Ihnen zusammen das große Ausstellungs-Highlight erkunden. Das „Museum für 100 Tage“ öffnet am 16. Juni 2007 seine Pforten im Zentrum von Kassel und bleibt bis zum 23. September geöffnet. Wir organisieren für Sie Fahrten und Führungen zu dieser Weltkunstausstellung.

Studienreise: Montag, 25. Juni 2007, 8.00–18.00 Uhr; Treffen am Bahnhof/Westseite (Abfahrt: 8.14 Uhr, Gleis 5/Rückfahrt: 18.45 Uhr, Gleis 11), Mindestteilnehmerzahl: 10; Anmeldeschluss: 1. Juni. Gebühr: EUR 50,00 (der Preis enthält die Eintrittskosten, Fahrt und Führung) · Kurs 071- 2212●

Ägypten – reich an Wundern

JASMINA HERITANI

Ägypten ist reicher an Wundern als jedes andere Land, schrieb der Grieche Herodot bereits vor 2500 Jahren begeistert. Landschaftliche Gegensätze von Flussoase und Wüste, pharaonisches Erbe und Hochkultur sowie das moderne Kairo, all das hat Ägypten zu bieten. Auf meiner visuellen Reise nehme ich Sie mit an die Plätze des Erbes des alten Ägyptens: nach Assuan, Luxor und Abu Simbel am Nildelta entlang, aber auch mit nach Kairo, wo sich Geschichte und Moderne treffen. Nicht nur die Pyramiden sind faszinierend. Ägypten hat von Alexandria bis Abu Simbel einen kulturellen Höhepunkt nach dem anderen zu bieten. Genießen Sie einen Vortrag, reich an detailliert recherchierten und praktischen Hinweisen, mit vielen Bildern und Reisetipps zu Ägypten.

Freitag, 20. April, 19.00–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1,3 Ustd.; Anmeldeschluss: 11. April. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 071-2262●

Syrien

JASMINA HERITANI

In Syrien hat die Menschheit Geschichte geschrieben. Nicht nur, weil hier vermutlich das erste Alphabet entstand. Jahrtausende gemeinsamer Geschichte verbinden Orient mit Okzident, Christentum und Islam treffen sich in Syrien. Schon Goethe schrieb dazu: *„Wer sich selbst und andere kennt / Wird auch hier erkennen: / Orient und Okzident / Sind nicht mehr zu trennen.“*
Syrien bietet einen vielfältigen Kontrast an Tradition und Moderne. Ich werde Sie mitnehmen auf eine kontrastreiche visuelle Reise vom Mittelmeer in die Handelsstadt Aleppo, die Hauptstadt Damaskus und in die Wüstenoase Palmyra, in der einst Königin Zenobia herrschte. Genießen Sie einen Vortrag, reich an detailliert recherchierten und praktischen Hinweisen mit vielen Bildern und Reisetipps zu Syrien.

Freitag, 1. Juni, 19.00–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 1,3 Ustd.; Anmeldeschluss: 21. Mai. Gebühr: EUR 10,00 · Kurs 071-2263●

Steinkammern und Menhire

Archäologischer Tagesausflug in den Naturpark Habichtswald

HERY A. LAUER, ARCHÄOLOGE M.A.

Die Exkursion führt hin zu verschiedenen jungsteinzeitlichen Steinkammern, u.a. auch zu dem berühmten Grab von Züschen mit seinen außergewöhnlichen Bilderritzungen und dem sog. Seelenlochstein. Wahrscheinlich aus der gleichen Zeit stammen die augenfälligen aufrechten Steine (Menhire), die noch in einigen Exemplaren in der Landschaft erhalten sind. Vorgesehen ist auch ein kurzer Besuch im Landesmuseum Kassel, wo in einer modernen Ausstellung Funde, Nachbildungen und Ausgrabungsergebnisse das im Gelände Gesehene abrunden und ergänzen.

*Infotermin: Montag, 16. April 2007, 19.30–21.00 Uhr
Ganztägige Exkursion: Sonntag, 13. Mai 2007; Treffpunkt: VHS, Bahnhofsallee 7; 10 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. April. Gebühr: EUR 34,00 (Zusätzl. Fahrtkosten werden mit dem Dozenten direkt abgerechnet!) · Kurs 071-2904*●

Informationen: Carola Piechota · piechota@vhs-goettingen.de · 49 52-19 · Mo, Di + Do, Fr 10–13 Uhr

Mittwochs-Beratung Kunst

Renate Bethmann, Künstlerin, Pädagogin

Habe ich den richtigen Kurs für mich ausgewählt? Ist das auch die Technik, die ich anwenden möchte? Was ist der Unterschied zwischen Öl- und Acrylfarbe? Muss ich nicht erst einmal ordentlich zeichnen lernen, bevor ich mit Materialien anderer Art arbeite? Die Teilnahmegebühr ist das eine, aber was kostet mich eine brauchbare Ausrüstung? Wo bekomme ich das Material?
Diese und sicher noch mehr Fragen stellen Sie sich vielleicht, bevor Sie sich zu einem Kurs anmelden. Wer hat sie bisher beantwortet?
Um Enttäuschungen und unnötige Geldausgaben zu vermeiden, haben wir eine „Mittwochs-Beratung Kunst" eingeführt, denn Sie sollen sich in unseren Kursen wohl fühlen!
Die erfahrene Dozentin und ausgebildete Kunstlehrerin Renate Bethmann steht Ihnen für Informationen rund um das Angebot zur Verfügung.

Mittwochs, 7. und 14. Februar 2007, 13.00–15.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Tel. (0551) 49 52-37, oder: kunst@vhs-goettingen.de.

ZEICHNEN

Ihr Weg, besser zeichnen zu lernen

Grundlagen

Ute Gruenwald, Künstlerin MFA

Es geht uns um gegenständliches Zeichnen. Durch Linie, Schattierung, Schraffur versuchen wir, Form und Raum zu erfassen sowie das Verhältnis von Licht und Schatten und Strukturen von Oberflächen. Dieser Kurs baut sich Schritt für Schritt auf. Er ist für Anfänger geeignet, aber auch für diejenigen, die schon erworbene Fähigkeiten vertiefen möchten. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistift B2, weichen Radiergummi und Bleistiftspitzer.

Dienstags, 17. April bis 19. Juni 2007, 18.15–20.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3002

Zeichnen: Innenraum – Außenraum

Architektur in Göttingen

Renate Bethmann, Künstlerin/Pädagogin

Wir beschäftigen uns mit vielfältigen Raumsituationen, erkunden Innenansichten, lebendige Außenansichten und Fassaden, begegnen Architektur. Göttingen bietet hierfür eine Fülle an interessanten Gebäuden: Modernes, Altehrwürdiges, aber auch Verfallenes.
Wir wiederholen zunächst die perspektivischen Grundlagen. Anschließend stehen dann stärker kompositorische Fragestellungen im Vordergrund.
Ziel ist das Verstehen komplexer Raumsituationen und das Erfassen der architektonischen Idee in spannungsreichen Skizzen.
Sie werden angeregt, ungewöhnliche Blickwinkel und eigene Ansichten zu finden und diese mutig in ausdrucksstarken Linien umzusetzen.
Wir zeichnen innerhalb der VHS (z.T. mithilfe von Architekturfotos) und vor Ort, besuchen interessante Gebäude in Göttingen.
Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Zeichner/innen.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier A3 oder A2, ggfs. Skizzenbuch, Bleistift, Kohle, Kugelschreiber.

Mittwochs, 2. Mai bis 27. Juni 2007, 19.45–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3003

Zeichnen: Schnelles Skizzieren

Renate Bethmann, Künstlerin/Pädagogin

Die Grundprinzipien gegenständlichen Zeichnens kennen Sie, nun vertiefen wir Ihre Erfahrungen. In verschiedenenen Übungen lernen Sie, Objekte genau zu beobachten, das Wesentliche zu erkennen, es mutig und schnell mit leichten Strichen festzuhalten. Sie erarbeiten sich so einen sicheren eigenen Strich, entwickeln Ihre Ausdrucksfähigkeit und erfahren Zeichnen als selbstverständliche Mitteilungsform. – Bitte mitbringen: Zeichenpapier A3 und A2, ggfs. Skizzenbuch, weicher Bleistift, Kohle, Kugelschreiber.

Mittwochs, 2. Mai bis 27. Juni 2007, 17.30–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3004

Porträtmalen – die Familie

Neu!

Eileen Sieben, Künstlerin, B.A. Honours

Ein Porträt soll das Charakteristische einer Person zum Ausdruck bringen. Dazu gehören neben dem Erfassen individueller körperlicher Merkmale vor allem die das Sichtbare nicht unmittelbar erfassenden Komponenten: Gedanken, Gefühle, Temperament. Der subjektive Blick des Malers ist nirgendwo ausgeprägter, als wenn es um die eigene Familie geht. Ob Stammbaum oder die wichtigsten Mitglieder der Familie, es sind auf jeden Fall spannende Fragen der Darstellung, da sie immer beim Maler als Person enden. Erfahrungen im Porträtzeichnen sind erwünscht. Bitte mitbringen: Fotos, Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

Dienstags, 22. Mai bis 10. Juli 2007, 17.45–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3007

Ateliergemeinschaft

für Fortgeschrittene

Eileen Sieben, Künstlerin, B.A. Honours

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, nach der Erfahrung, die Sie in anderen Kursen gesammelt haben, in einer Ateliergemeinschaft weiter zu arbeiten. Die Mitglieder der Gruppe bringen verschiedene Erfahrungen mit, und jeder kann von jedem etwas Neues lernen. Wir bieten Ihnen Raum und Beratung zu abwechslungsreichen Themen wie Öl-, Acryl-, Aquarellmalerei, Zeichnen, Porträtzeichnen/-malen, Pastell-, Buntstift-, Tuschezeichnen oder einfachen Drucktechniken.
Materialkosten werden extra berechnet.

Montags, 12. Februar bis 23. April 2007, 18.15–20.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3010

Montags, 7. Mai bis 2. Juli 2007, 18.15–20.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3012

Aktzeichnen – Grundkurs

Ute Gruenwald, Künstlerin MFA

Aktzeichnen ist ein wichtiger Aspekt künstlerischer Auseinandersetzung. Durch spontanes Arbeiten wird die Fähigkeit geübt, den Akt als Ganzes zu erfassen. Durch intensives Studium von Linie, Fläche und Volumen, Hell-Dunkel-Verhältnissen usw. lernen wir, die einzelnen Formen des menschlichen Körpers im Zusammenhang zu sehen und festzuhalten. Wer einen Akt in seiner Komplexität zeichnen kann, kann alles zeichnen. Der Preis versteht sich inkl. Modellgeld. Bitte mitbringen: Zeichenkohle, schwarze und weiße Pittkreide, weichen Radiergummi und EUR 5,00 für Papier.

Donnerstags, 15. März bis 7. Juni 2007, 17.45–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 27 Ustd. Gebühr: EUR 122,00 · Kurs 071-3011

Aktzeichnen nach Modell in leuchtendem Pastell

Ute Gruenwald, Künstlerin MFA

Für Interessierte, die schon ein bisschen Erfahrung im Aktzeichnen haben. Pastellfarben, richtig angewandt, können zu wunderbaren, freien künstlerischen Ergebnissen führen. Dieser Kurs ist dazu gedacht, das Medium Pastell ganz neu zu entdecken und gleichzeitig Akte zu zeichnen, wie man sie möglicherweise noch nie zuvor gezeichnet hat.
Bitte mitbringen: 1 Schachtel Pastellkreiden mit mindestens 12 Stiften (keine Ölkreiden). Man könnte, wenn gewünscht, auch noch andere Farben einzeln dazukaufen. Große, teure Kästen sind für den Anfang nicht nötig. Ein Stück einfache Zeichenkohle zum Skizzieren, einen weichen Radiergummi (nicht zum Kneten).
Wir arbeiten auf braunem Packpapier, für das EUR 3,00 eingesammelt werden wird, oder Sie können selber große, farbige Bastel-pappen mitbringen, 50x70 oder 70x100 cm. Besonders geeignet sind dunkle Farben wie Dunkelblau, -rot, -grün, -grau oder Braun. Eine Sprühdose Pastell-Fixativ von Schminke (falls das für Sie zu teuer ist, Haarspray mit extra starkem Halt), ein Päckchen Tempotaschentücher.

Samstag/Snnntag, 2./3. Juni 2007, 10.00–16.00 Uhr, VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 13 Ustd.; Anmeldeschluss: 21. Mai. Gebühr: EUR 62,50 · Kurs 071-3013 ●

Porträtzeichnen – nach Fotos und Modell

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN, B. A. HONOURS

Fotos bieten uns einen Reichtum an Informationen, den wir gemeinsam entdecken wollen. Ausgehend von dem einen festgelegten Blickwinkel des Fotomaterials, unbeweglich wie ein Stilleben, können wir die Gesichtskomponenten, die Proportionen und den Aufbau in Ruhe verinnerlichen. Zusätzliche Übungen am Modell stellen uns vor weitere Fragen. Zeichnend und auch malend werden wir Wege suchen, um bildnerische Antworten zu finden, präzise Studien zu gestalten und diese mit fließenden, lebendigen Effekten zu verbinden.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, 190 mg, Bleistifte 2B/3B, Radiergummi. Andere Materialien werden im Kurs besprochen.

Montags, 26. Februar bis 14. Mai 2007, 20.30–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd. Gebühr: EUR 65,00 · Kurs 071-3009

Porträt: Zeichnen nach Modell

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

Wir wollen unsere Möglichkeit des Ausdrucks beim Zeichnen eines Gesichts finden. Dabei geht es um mehr als um eine messbare Form. Die Linie als Bestimmung dreidimensionaler Form, Licht und Schatten, Schraffuren, Strukturen sollen Gegenstand unser Arbeit sein.
Bitte mitbingen: Zeichenblock DIN A2, weicher Bleistift B2, weicher Radiergummi, eine Schachtel Bunt- oder Aquarellstifte, ein Päckchen Tempotaschentücher.

Samstag/Sonntag, 5./6. Mai 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 13 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. April. Gebühr: EUR 62,50 (inkl. Modellgeld) · Kurs 071-3014●

AQUARELL

Ihr Weg, besser zu aquarellieren

Aquarell – Landschaft

IRENE PREGIZER, KÜNSTLERIN

Nach dem Motto „weniger ist mehr“ lassen sich leichte, duftige und zarte Stimmungslandschaften in Aquarell herzaubern. Mit Kenntnissen der „Nass-in-nass“- oder Lasur- und Granuliertechnik ist dieses Zaubern möglich. Landschaft mit Tiefe, Bäume und anderes werfen zusätzliche Fragen auf. Perspektive, Pinseltechnik, Farblehre und Komposition werden für Anfänger und Fortgeschrittene anschaulich und befriedigend behandelt.
Eine Mal-Grundausstattung kann bei der Dozentin für EUR 40,00 erworben werden.

Samstags, 14./21. April 2007, 9.45–18.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd.; Anmeldeschluss: 30. März. Gebühr: EUR 77,00 · Kurs 071-3041●

Aquarellmalerei

für Fortgeschrittene

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN, B.A. HONOURS

Dieses Seminar zielt darauf hin, erste Erfahrungen zu vertiefen und im Spannungsverhältnis von Gestaltung und Technik nach verschiedenen Lösungen zu suchen.
Vorkenntnisse sind erforderlich! Kursablauf und Material-bedarf werden beim ersten Termin besprochen. – Bitte mitbringen: Aquarell-Utensilien.

Dienstags, 13. Februar bis 24. April 2007, 20.00–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3042

Landschaft in Aquarell

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN, B.A. HONOURS

Was spricht uns in der Landschaftsmalerei an? Ist es die freie Luft oder die Sehnsucht nach weiten Räumen, die uns fehlen? Wir können in diesem Kurs unsere Träume frei lassen, in zarten Farbnuancen, transparenten Farbschichten und flüchtigem Pinselduktus unsere Ideen zum Ausdruck bringen.
Wir beschäftigen uns mit Bildkomposition und Tiefenwirkung sowie den Eigenschaften einzelner Landschaftskomponenten (z. B. von Bäumen, Gras, Blättern, Felsen). Erfahrung in der Aquarellmalerei ist erwünscht.
Bitte mitbringen: Aquarellausstattung, Pinsel Nr. 4, 9, 16, Glas, Bleistift HB. Zusätzliche Materialien können im Kurs erworben werden.

Dienstags, 8. Mai bis 3. Juli 2007, 20.00–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3043

ÖL UND ACRYL

Ölmalerei für Anfänger

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN, B.A. HONOURS

Sie möchten Ihre Eindrücke von Landschaften, Menschen und Natur festhalten und eine der führenden Maltechniken kennen lernen? Anscheinend komplex, aber im praktischen Sinn einfach erlernbar, ist die Ölmalerei die vielseitigste Technik überhaupt. Die pastosen, glänzenden Farben können in Allaprima (in einer Sitzung) oder in Lasuren in mehreren Schichten aufgetragen werden, mit dem Ziel eines naturgetreuen oder expressionistischen Ergebnissses. Sie sollten allerdings eine gehörige Portion Entdeckungslust mitbringen und sich nicht gleich mit dem Anspruch auf Perfektion überfordern. Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger/innen.
Bitte mitbringen: Ölfarbe, Leinwände, Terpentinersatz, Borstenpinsel, Arbeitskittel.

Samstag, 30. Juni, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 1. Juli 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Juni. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 071-3065●

Kunstklasse: Malerei

GEORG HOPPENSTEDT, KÜNSTLER

Für künstlerisch Interessierte bieten wir diese Kunstklasse bei einem namhaften Künstler an. Sie erhalten eine individuelle Betreuung durch den Dozenten sowie ein Lehrangebot aus dem malerischen Erfahrungsbereich des Künstlers. Das Miterleben künstlerischen Arbeitens anderer und die Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen und Gedanken gehören zu den wichtigsten Elementen der künstlerischen Ausbildung. Dies wollen wir all denen bieten, die eigene künstlerische Kreativität entwickeln wollen. Materialkosten extra.

2 Wochenenden: samstags, 24. Februar/3. März, 10.30–18.00 Uhr, sonntags, 25. Februar/4. März 2007, 10.30–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 32 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. Februar. Gebühr: EUR 114,00 · Kurs 071-3070●

Ölmalerei – Tafelbilder

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
MICHAEL MELCHIOR, DIPL.-KÜNSTLER

Ölfarben sind zum Einstieg in die Malerei besonders geeignet. Sie erlauben die spontane Bearbeitung der Bildfläche bei intensiver Farbgebung und Korrekturmöglichkeiten auch im späteren Bildverlauf. Geübt werden Bild- und Farbkomposition, Luft- und Farbperspektive sowie das Arbeiten vor dem Objekt. So kann das Bild in realistischer oder abstrakter Form entstehen. Die Wahrnehmungsfähigkeit des Auges und die Fähigkeit der bildnerischen Übertragung einer Idee sind die Grundlagen einer individuellen künstlerischen Interpretation. Vorhandenes Malmaterial bitte zum ersten Kurstag mitbringen.

Vormittagskurs

Mittwochs, 18. April bis 20. Juni 2007, 10.00–12.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 33 Ustd. Gebühr: EUR 118,00 · Kurs 071-3060

Nachmittagskurs

Mittwochs, 18. April bis 20. Juni 2007, 17.00–19.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 33 Ustd. Gebühr: EUR 118,00 · Kurs 071-3062

Abendkurs

Mittwochs, 18. April bis 20. Juni 2007, 19.30–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 33 Ustd. Gebühr: EUR 118,00 · Kurs 071-3064

Ölmalerei – Wie male ich die Jahreszeiten?

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN, B.A. HONOURS

Der Zyklus unseres Lebens ist fest mit den wechselnden und vorhersehbaren Änderungen der Jahreszeiten verbunden. Dieses Zusammenspiel beeinflusst unsere psychische Einstellung, die auch unsere Kreativität steuert. Die Öltechnik in ihrer Mannigfaltigkeit ermöglicht eine umfassende Einsicht in die Thematik der Landschaftsmalerei, wobei auch der Einfluss der Farbwirkung auf unsere Stimmung und unsere Gefühle ergründet wird. Begriffe wie „kühle“ oder „warme“ Farben, „heitere“ oder „trübe“ Töne werden verwendet, um die Farbgebung mit den Themen in Einklang zu bringen. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Ölmalerei-Ausrüstung.

Samstag, 10. März, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 11. März 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 23. Februar. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 071-3066 •

Acrylmalerei

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN, B.A. HONOURS

Sie haben Freude am Malen und wollen Ihre technischen Kenntnisse vertiefen. Wir erproben eine Vielfalt von Techniken der Acrylmalerei, transparente (lasierende) wie opake (alla prima) Farbaufträge und setzen uns dabei mit der kontrastreichen Welt der Farben auseinander, die in speziellen Übungen und Themenschwerpunkten erschlossen werden kann. – Bitte mitbringen: Acrylfarben (einschl. Kadmiumrot), Borstenpinsel, 2 Wassergläser, Lappen.

Dienstags, 27. Februar bis 15. Mai 2007, 18.15–19.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd. Gebühr: EUR 96,50 · Kurs 071-3071 •

Ölmalerei – Wie male ich Hautfarbe?

Neu!

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN, B.A. HONOURS

Eine Vielzahl von Faktoren bestimmt die Farbe und den Ton der Hautfarbe im Bild, nicht nur das herrschende Licht, sondern in vielen Fällen auch die umgebenden Farben. Ihre Vielfalt lässt sich durch die verschiedenen Lichtreflexe und Stimmungen erklären, wodurch unerwartete Farbnuancen entstehen, naturgetreu ist nur eine von vielen Möglichkeiten. Verfremdung der Farben und Formen hingegen führt in bestem Sinne zu einem verbindlichen Ausdruck des Künstlers und dessen Modells.
Werke bekannter Künstler der Porträt- und Aktmalerei werden als Themenschwerpunkte vorgestellt und unter sorgfältiger Anleitung werden Darstellungsmöglichkeiten aufgezeigt. Für Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Ölmalerei-Ausrüstung.

Samstag, 12. Mai, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 13. Mai 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 27. April. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 071-3067 •

Acrylmalerei und die Sprache des Bildes

EILEEN SIEBEN, KÜNSTLERIN, B.A. HONOURS

Die Acrylmalerei bietet eine Technik an, die eine schnellere Trockenzeit gegenüber Öl und eine leuchtendere und großzügigere Wirkung gegenüber Aquarell aufweist. Sie kann allein oder mit anderen Techniken stehen, mit Wasser oder Malmittel verdünnt werden. Wir sprechen die verschiedenen Aspekte an, arbeiten ohne und mit gegenständlichen Motiven und lernen selbst und unter Anleitung durch Experimentieren die Autonomie der Form und Farbe kennen. Verschiedene Verfahren werden erprobt.
Auf größeren und kleineren Formaten, auf Packpapier wie auch auf Leinwänden lassen wir unseren „inneren Klang“ zum Aus-druck kommen. – Bitte mitbringen: Acrylfarben (einschl. Kadmiumrot), Borstenpinsel, zwei Wassergläser, Lappen.

Samstag, 24. März, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 25. März 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 9. März. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 071-3072 •

Landschaft malen und zeichnen lernen

UTE GRUENWALD

Wir wollen uns mit der Landschaft in ihrer Vielfältigkeit von Formen und Farben, von Licht, Schatten und Strukturen auseinandersetzen. Einerseits werden wir sie studieren und andererseits auch versuchen, Möglichkeiten zu erproben, eine Landschaft in eine uns gemäße Form zu übersetzen, um so unseren ganz persönlichen künstlerischen Ausdruck zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Kurs wird ganz langsam aufgebaut werden. Gemalt wird mit Acrylfarben.

Samstag/Sonntag, 16./17. Juni 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 13 Ustd. Gebühr: EUR 46,50 · Kurs 071-3073 •

Ölmalerei im Künstleratelier

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

Dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene findet im großzügigen Atelier der Kursleiterin statt. Für die Anfänger beginnt er mit einer Einführung in die verschiedenen Techniken der Ölmalerei. Danach wird die Möglichkeit gegeben, an einem eigenen Projekt in der gewählten Technik zu arbeiten. Die Konzentration eines Wochenkurses bietet die Gelegenheit, ein fertiges Bild zu erstellen. – Ölfarben können durch die Kursleiterin zur Verfügung gestellt werden. – Mitfahrgelegenheiten nach Sattenhausen sind immer vorhanden.

Vorbesprechung: Mittwoch, 21. März 2007, 18.00 Uhr im Apex
Wochenseminar in den Osterferien: Montag bis Samstag, 26. bis 31. März 2007, jeweils 10.00–13.00 Uhr; Kursort Sattenhausen, Vor dem Tor 10; 24 Ustd.; Anmeldeschluss: 12. März. Gebühr: EUR 98,00 · Kurs 071-3075 •

Akt und Porträt in Farbe

GEORG HOPPENSTEDT, KÜNSTLER

Wir arbeiten mit Kohle, Pastell, Tusche und Acrylfarbe auf größeren Formaten (ab 80 x 100 cm). Mit unserer Interpretation versuchen wir, nicht Sichtbares, aber Gefühltes bildlich wiederzugeben. Unsere Aussage erreichen wir im spielerischen Umgang mit den Bildmitteln. Modellgeld ist in der Kursgebühr enthalten. Material kann gegen Kostenbeitrag gestellt werden.

Samstag, 21. April, 10.30–18.00 Uhr, Sonntag, 22. April 2007, 10.30–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April. Gebühr: EUR 70,00 · Kurs 071-3076 •

Malen mit farbigen Erden

URSULA PORADA, KÜNSTLERIN

Mit natürlichen farbigen Erden aus der Region, die auf Leinwände aufgetragen werden, entstehen unter fachlicher Anleitung in angeregter, entspannter Atmosphäre individuelle Kunstwerke. Diese kreativen Werke können auch mit Farbpigmenten, Kohle, Kreide oder Rötel bearbeitet und anschließend in einer besonderen Technik mit der Leinwand verankert werden. Die Arbeit mit Händen und Schwämmen macht Spaß und ist angenehm. Vorkenntnisse in Malerei sind nicht erforder lich, aber nützlich. Verschiedene Arten der Rahmung werden im Kurs besprochen und können evtl. an einem weiteren Termin durchgeführt werden. – Bitte mitbringen: geeignete Kleidung (die auch mal etwas vertragen kann), Ideenreichtum, eine leere Sprühflasche (Fensterreinigungsmittel o. Ä.), Küchenrolle und Haushaltsschwämme. Materialkosten: EUR 20,00.

Freitag, 27. April, 18.00–20.15 Uhr, Samstag, 28. April, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 29. April 2007, 10.00–16.00 Uhr;VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 18 Ustd.; Anmeldeschluss: 12. April. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 071-3091●

Mosaiken

URSULA PORADA, KÜNSTLERIN

Aus Scherben, Steinchen, Glas, Spiegel- oder Kachelbruch werden unter Anleitung kleine Tischplatten, Schalen, Spiegelrahmen, Vasen oder Bilder in Mosaiktechnik hergestellt. Im Kurs werden Entwürfe – evtl. auch nach antiken Vorbildern – erarbeitet, nach denen wir die Gegenstände dekorieren können. Der Fantasie sind beinah keine Grenzen gesetzt – was machbar ist, kann Freitagabends besprochen und am Wochenende umgesetzt werden.
Bitte mitbringen: geeignete Kleidung, Ideen, weicher Bleistift, evtl. unansehnlich gewordene Vasen, Spiegel oder Rahmen, alte Fliesen oder Spiegelreste, eine Fliesenzange (wenn vorhanden) und Gartenhandschuhe.
Materialkosten: EUR 20,00.

Freitag, 8. Juni, 18.00–20.15 Uhr, Samstag, 9. Juni, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 10. Juni 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 18 Ustd.; Anmeldeschluss: 24. Mai. Gebühr: EUR 64,00 · Kurs 071-3092●

Ausdruck in Farbe und Form

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

Dieser Kurs sollte etwas Befreiendes haben. In dieser Zeit voller Sorgen und Zwänge wollen wir dem Spielerischen und Experimentellen zu einem malerischen Ausdruck verhelfen. Allerdings möchte ich unter dem Wort Spiel nicht nur etwas Nettes und Leichtes verstehen. Spiel kann mit Lernen zu tun haben, kann interaktiv sein, kann sich auch in tiefere Bereiche des Lebens vorwagen. Unser Medium ist vor allem die Farbe, aber auch Stifte, Tinte, Sand, Stoffe, Bänder, Fäden usw. Wir wollen zusammen malen und auch miteinander reden, sowohl über unsere Intentionen als auch über malerische Prozesse und Entwicklungen.
Bitte mitbringen: ein altes oder billiges Backblech, eine Rolle Küchenpapier und EUR 10,00 für Pinsel und Farben.

Donnerstags, 15. März bis 24. Mai 2007, 20.00–22.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3093

Malerei mit Pastellfarben – einmal anders!

UTE GRUENWALD, KÜNSTLERIN MFA

Natürlich kann man mit Pastellkreiden, wie gewohnt, sehr zarte Bilder zeichnen. Aber man kann mit ihnen auch wunderbar leuchtende Farben erzeugen und Bilder malen, die einen durch ihre Leuchtkraft und Frische erstaunen. Wir werden mit ein, zwei Stilleben beginnen, und dann können Sie an Ihren eigenen Projekten arbeiten. So wäre es gut, wenn Sie Material für diese Projekte mitbringen würden: Fotos, Skizzen oder Anderes.
Des Weiteren bitte mitbringen: 1 Schachtel Pastellkreiden mit mindestens 12 Stiften (keine Ölkreiden), 1 Stück Zeichenkohle, 1 weichen Radiergummi (nicht zum Kneten), 1 Sprühdose Pastell-Fixativ von Schminke oder Haarspray für extra starken Halt, 1 Päckchen Tempotaschentücher.
Wir arbeiten auf braunem Packpapier, für das EUR 3,00 eingesammelt werden wird, oder Sie können selber große, farbige, dunkle Bastelpappen mitbringen, 50x70 cm.

Samstag/Sonntag, 14./15. April 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 13 Ustd.; Anmeldeschluss: 30. März. Gebühr: EUR 46,50 · Kurs 071-3015●

Experiment Farbe II

RENATE BETHMANN, KÜNSTLERIN, PÄDAGOGIN

Im Experiment zeigt uns die Farbe ihre unerschöpfliche Ausdruckskraft. Sie macht Bilder fühlbar, sowohl durch Anordnung, Mischung und Kontrast, aber vor allem auch durch die Art des Auftrags. Transparent oder pastos, schwungvoll ins Bild schießend oder zart fließend, gekratzt oder verwischt, vermittelt sie uns sinnliche Botschaften. Wir wollen diese Möglichkeiten kennen lernen und anhand einfacher Übungen gezielt umsetzen. Dabei lassen wir uns sowohl vom Material als auch von Beispielen zeitgenössischer Kunst inspirieren. Wir arbeiten diesmal auf Leinwand.
Bitte mitbringen: Acryl- oder Abtönfarben, Pinsel, Spachtel, Teller, Gläser, mehrere Leinwände oder Malplatten.

Samstag, 17. März, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 18. März 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 071-3008●

Japanische Tuschmalerei (Sumi-e)

CLAUDIA ZACHMANN, KÜNSTLERIN

Für Anfänger

Sumi-e ist eine mehr als 1500 Jahre alte Tuschtechnik aus Japan, die ihren Ursprung im Zen-Buddhismus hat. Sie ist einer der traditionellen „Wege“ der Selbst-Fokussierung und Konzentration. Man benötigt lediglich die vier sog. Schätze: Pinsel, Papier, Tusche und Reibstein. Durch das Erlernen bestimmter Grundtechniken und Pinselstriche ist man schließlich in der Lage, nur mit schwarzer (bzw. verdünnter, also hellerer) Tusche sehr lebendige Bilder zu malen, deren Reiz auch in der Spannung zwischen dem Gemalten und der übrigen leeren Fläche besteht. Zunächst werden wir uns mit Naturdarstellungen befassen wie Pflanzen, Vögeln, Tieren und Landschaften. Dieser Themenbereich kann später nach eigenem Belieben erweitert werden. Auch für „Profis“ eine gute Schule. Pinsel, Spezialpapier, Tuschestein und Reibstein für die Tusche werden gestellt. Bitte mitbringen: einen Lappen (oder Küchenpapier) sowie unempfindliche Kleidung und Papierreste, auf denen wir erste Übungen machen können, und ein bisschen Geduld für den Anfang! Materialkosten: EUR 25,00.

Dienstags, 17. April bis 19. Juni 2007, 20.00–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 16 Ustd. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 071-3020

Für Fortgeschrittene

Wir wollen unsere im Einführungskurs erlernten Maltechniken vertiefen und weiter üben, auch an neuen Motiven. „Neulinge“ mit Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen! – Bitte mitbringen: Lappen oder Küchenpapier, unempfindliche Kleidung, Papier. Materialkosten: EUR 20,00.

Samstag, 30. Juni, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 1. Juli 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Juni. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 071-3018●

Samstag, 17. März, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 18. März 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 071-3019●

Die Kunst der schönen Schrift

Kalligraphie-Werkstatt

ELISABETH WITT

Mit Feder und Tusche werden wir das Schreiben der Humanistischen Kursive erlernen, so dass wir einen kleinen Text individuell gestalten können, z. B. Gedichte, Briefe, Sinnsprüche, Grußkarten o. Ä.
Bitte mitbringen: Federhalter, Bandzugfedern 2 mm und 2,5 mm, schwarze Tusche (Scriptol), Bleistiff HB, Lineal, kariertes Papier.

Mittwochs, 7. März bis 9. Mai 2007, 17.45–19.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3022

Radierung

HEIDI HOGEL, GRAFIKERIN (BBK)

Die Radierung ist eine Tiefdrucktechnik, bei der zeichnerische und malerische Elemente eine Rolle spielen. Als Grundmaterial dient eine Metallplatte, in die direkt gezeichnet oder auch geätzt wird. Dies hat den großen Vorteil, dass Sie mehrere Abzüge von der Platte drucken können. In aufgeschlossener Werkstattatmosphäre arbeiten Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam. Zeichnerische Grundkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht unbedingt erforderlich. Materialkosten tragen die Teilnehmer.

Samstag, 24. Februar, 14.00–19.00 Uhr, Sonntag, 25. Februar 2007, 10.00–14.00 Uhr; Theodor-Heuss-Gymnasium, Grotefendstr. 1; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. Februar. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 071-3025●

Samstag, 21. April, 14.00–19.00 Uhr, Sonntag, 22. April 2007, 10.00–14.00 Uhr; Theodor-Heuss-Gymnasium, Grotefendstr. 1; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 6. April. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 071-3026●

Samstag, 30. Juni, 14.00–19.00 Uhr, Sonntag, 1. Juli 2007, 10.00–14.00 Uhr; Theodor-Heuss-Gymnasium, Grotefendstr. 1; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Juni. Gebühr: EUR 54,00 · Kurs 071-3027●

VHS in Kooperation mit Schraubzwinge e.V.
Heidelbeergasse 1, 37083 Göttingen, Tel. (0551) 61059
www.schraubzwinge-goe.de

Kunst aus Schrott – für Frauen

Silke Schreiber, Dipl.-Ing. (FH)/Metallbauerin

Wir lassen uns in diesem Kurs durch unterschiedliche Formen von Alteisen inspirieren. Durch den richtigen und sicheren Umgang mit Flex, Bohrmaschine und Schweißgerät geben wir dem rostigen Metall neue Formen und lassen so kleine und große, individuelle Kunstwerke für Haus und Garten entstehen.
In dem Kurs werden verschiedene Techniken der Metallbearbeitung wie Trennen, Schleifen, Schweißen, Rohrschneiden etc. sowie alle wichtigen Maßnahmen zur Unfallverhütung vermittelt. Der Kurs ist auch für Frauen ohne Vorkenntnisse geeignet, kann aber auch von Männern gebucht werden.
Materialkosten: EUR 20,00.

Freitag, 20. April , 17.00–20.00 Uhr, Samstag, 21. April 2007, 10.00–17.00 Uhr; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April. Gebühr: EUR 80,00 · Kurs 071-3236●

Grundkurs Schweißen für Frauen



Silke Schreiber, Dipl.-Ing. (FH)/Metallbauerin

Einführung in das Lichtbogen-Hand- und Schutzgas-Schweißen. Theoretische Grundlagen, praktische Übungen und Tipps rund ums Schweißen. Eigene Projekte können mitgebracht werden. Dieser Kurs kann auch von Männern gebucht werden.
Materialkosten: ca. 10,00 EUR

Freitag, 11. Mai, 17.00–20.00 Uhr, Samstag, 12. Mai 2007, 10.00–17.00 Uhr; 12 Ustd.; Anmeldeschluss: 26. April. Gebühr: EUR 80,00 · Kurs 071-3237●

Mutter-Tochter-Werkstattkurs

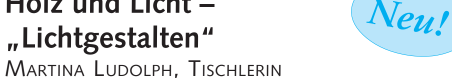


Martina Ludolph, Tischlerin

An diesem Wochenende steht unsere Werkstatt offen für gemeinsame und individuelle handwerkliche Projekte, für die zu Hause weder Werkzeug noch Platz, Zeit, Ruhe und Unterstützung zu finden sind.
Wacklige Stuhlbeine, ein neues kleines Möbelstück, zerbrochene Spiegel, abgeblätterte Farbe … hier eröffnet sich die Möglichkeit für Mütter und Töchter gemeinsam, mit Holz, Metall und Farbe zu reparieren, zu bauen und zu verschönern. Mit allem, was die Werkstatt an Werkzeug, Maschinen und Wissen zu bieten hat, stehen wir den Teilnehmerinnen zur Seite. Handwerkliche Kenntnisse sind hilfreich, können aber auch hier erworben werden.
Am Mittwoch vor dem Workshop treffen wir uns zur Vorbesprechung der geplanten Projekte. Dazu die Werkstücke und vorhandenes Material bitte mitbringen!
Die Gebühr gilt für Mutter und Tochter. Materialkosten extra. Alter der Töchter: ab 8 Jahren.

Vorbesprechung: Mittwoch, 25. April 2007, 17.00 Uhr
Kurs: Samstag, 28. April, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 29. April 2007, 10.00–15.00 Uhr; 16 Ustd.; Anmeldeschluss: 13. April. Gebühr: EUR 85,00 · Kurs 071-3354●

Holz und Licht – „Lichtgestalten“



Martina Ludolph, Tischlerin

Licht ist ein faszinierendes Gestaltungselement. In der Kombination aus Holz und Licht entsteht hier ein dekoratives, selbstgefertigtes Wohnaccessoire. Sie lernen handwerkliche Grundtechniken der Holzbearbeitung kennen und fertigen mit Hilfe von unterschiedlichen Hand- und Elektrowerkzeugen eine Stehleuchte mit zwei beweglichen Holzrahmen. Diese werden im Anschluss mit Stoff oder dekorativem Shoji-Papier bespannt und garantieren eine angenehme, wirkungsvolle Beleuchtung.
Eine theoretische und praktische Einführung in die elektrische Welt der Schalter, Stecker, Leitungen und Leuchten bringt zudem Licht ins Dunkel.
Materialkosten: EUR 20,00.

Freitag, 16. März, 18.00–22.00 Uhr, Samstag, 17. März 2007, 10.00–17.00 Uhr; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 1. März. Gebühr: EUR 80,00 · Kurs 071-3352●

Mosaik-Kurs – Scherbenzauber

Martina Ludolph, Tischlerin

Die Faszination eines Mosaikbildes liegt im Wechselspiel von Vielfalt und Einheit. Aus bunten Fliesen- und Keramikscherben entstehen in diesem Kurs unverwechselbare Mosaik-Objekte.
Nach eigenen Vorstellungen können kleinere Objekte wie z.B. Spiegel- und Bilderrahmen, Ablagebretter, Konsolen oder Tischplatten gestaltet werden. Neue Ideen sind ebenso willkommen! Sie lernen das direkte Setzverfahren kennen und gestalten individuell nach eigenem Entwurf.
Auf Wunsch können zusätzliche Termine für den Bau einer passenden Tischzarge vereinbart werden. – Materialkosten gehen, abhängig vom Materialverbrauch, extra.

Samstag, 24. Februar, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 25. Februar 2007, 10.00–16.30 Uhr; 18 Ustd. Gebühr: EUR 80,00 · Kurs 3353●

Holzbildhauerei

Christine Ermer

Entdecken Sie Ihre persönliche Begeisterung für das warme und dynamische Material Holz. Unter Anwendung verschiedener Arbeitstechniken werden Skulpturen in abstrakter oder naturalistischer Gestalt entstehen, wobei die Art und Form der vorhandenen Stammstücke Inspirationsquelle sein kann. Es wird auch Theoretisches über den Werk- und Wertstoff Holz und die entsprechenden Werkzeuge vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für Material und Werkzeug (EUR 13,00) bereits in der Gebühr enthalten. Bitte Arbeitskleidung mitbringen, Telefon der Dozentin wegen Rückfragen: (05671) 5323.

Freitag, 11. Mai, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 12. Mai, 11.00–18.00 Uhr, Sonntag, 13. Mai 2007, 10.00–17.00 Uhr; Lehrwerkstatt Holz, Levinstr. 1a; 21 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. Mai. Gebühr: EUR 124,00 · Kurs 071-3350●

Arbeiten mit Papier

Michael Bernt, Buchbindermeister

Buchbinden für Anfänger

Selbst gemachte Bücher sind etwas Besonderes. Hier können Sie ein ganz neues Buch erstellen (Tagebuch, Rezeptbuch etc.) oder auch „leicht“ beschädigte Bücher reparieren. Sie werden unter Anleitung das Buch fachgerecht vorbereiten, die Fadenheftung und die Klebebindung kennen lernen und einen festen Einband aus Gewebe und Buntpapier für Ihren Buchblock fertigen.
Bitte zum ersten Abend einen Stapel (ca. 2 cm) Blankopapier DIN A4 und evtl. ein zu reparierendes Buch mitbringen.
Materialkosten: bis ca. EUR 15,00.

Donnerstags, 1. März bis 3. Mai 2007, 19.45–21.45 Uhr;VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3401

Buchbinden für Fortgeschrittene

Selbst gemachte Bücher sind etwas Besonderes. Hier können Sie ein ganz neues Buch erstellen (Tagebuch, Rezeptbuch etc.) oder auch „leicht“ beschädigte Bücher reparieren. Sie werden unter Anleitung das Buch fachgerecht vorbereiten, die Fadenheftung und die Klebebindung kennen lernen und einen festen Einband aus Gewebe und Buntpapier für Ihren Buchblock fertigen.
Bitte zum ersten Abend einen Stapel (ca. 2 cm) Blankopapier DIN A4 und evtl. ein zu reparierendes Buch mitbringen.
Materialkosten: bis ca. EUR 15,00.

Donnerstags, 10. Mai bis 14. Juni 2007, 19.45–21.45 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 13 Ustd. Gebühr: EUR 46,50 · Kurs 071-3402

Töpfern auf dem Töpferhof

Gebrauchskeramik und Plastiken

BARBARA PUHAN

Mit oder ohne Vorkenntnisse entdecken Sie unter professioneller Anleitung und in anregender Umgebung das kreative Gestalten mit Ton. Wir fertigen Gebrauchskeramik, die man nicht kaufen kann, und Plastiken, die aus gemeinsam erarbeiteten Themen heraus entstehen, z. B. angeregt durch vorgelesene Texte. Bei schönem Wetter arbeiten wir im Innenhof. Glasurtermin nach Absprache, Materialkosten nach Verbrauch, EUR 10,00 für Tee, Kaffee, Kuchen und ein gemeinsames Mittagessen am Sonntag. Übernachtung auf Anfrage. Anfallende Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte Schürze oder Kittel sowie Verpflegung für Samstag mitbringen.

Samstag/Sonntag, 17./18. Februar 2007, 10.00–18.00 Uhr; Töpferhof B. Puhan, Neu-Eichenberg/Marzhausen, Ziegelstr. 9; 21 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3308 ●

Samstag/Sonntag, 30. Juni/1. Juli 2007, 10.00–18.00 Uhr; Töpferhof B. Puhan, Neu-Eichenberg/Marzhausen, Ziegelstr. 9; 21 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Juni. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3309 ●

Skulpturen aus Stein

Anfänger und Fortgeschrittene

KATHARINA TEWES, STEINMETZIN, BILDHAUERIN

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es werden grundlegende Kenntnisse der Steinbearbeitung vermittelt und anhand von Beispielen aus der Kunstgeschichte Ideen zur figürlichen oder abstrakten Gestaltung von Steinen entwickelt. Kosten für Werkzeug/Material:ca. EUR 15,00.

Samstag, 12. Mai, 12.00–18.00 Uhr, Sonntag, 13. Mai 2007, 10.00–16.00 Uhr; Atelierhaus Hagenweg 2B; 14 Ustd.; Anmeldeschluss: 27. April. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3344 ●

Samstag, 30. Juni, 12.00–18.00 Uhr, Sonntag, 1. Juli 2007, 10.00–16.00 Uhr; Atelierhaus Hagenweg 2B; 14 Ustd.; Anmeldeschluss: 15. Juni. Gebühr: EUR 75,00 · Kurs 071-3345 ●

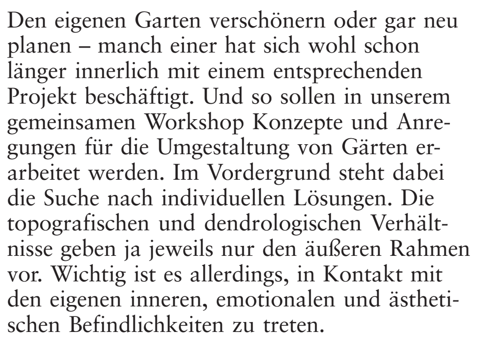
Schmuck – Steine – Perlen – Gold- und Silberteile

MICHAELA WESSELAK

Unter fachkundiger Anleitung fertigen Sie anspruchsvolle Schmuck-Kreationen wie z. B. Ketten, Armbänder und Ohrringe nach Ihren eigenen Vorstellungen. Hochwertige Steine, Perlen, Glasperlen, Silber- und Gold-Zwischenteile können verarbeitet werden. Sie erhalten so ein Unikat, das Sie selbst entworfen und gefertigt haben. Individualität und Einzigartigkeit sind das Ziel der Herstellung jeden Schmuckstücks. Material kann bei der Vorbesprechung bestellt werden. Materialkosten extra.

Vorbesprechung: Donnerstag, 19. April 2007, 19.00–20.30 Uhr
Kurs: donnerstags, 10./24. Mai 2007, 19.00–21.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 9 Ustd. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 071-3216 ●

Wie gestalte ich meinen Garten?



AZEMINA BRUCH

Den eigenen Garten verschönern oder gar neu planen – manch einer hat sich wohl schon länger innerlich mit einem entsprechenden Projekt beschäftigt. Und so sollen in unserem gemeinsamen Workshop Konzepte und Anregungen für die Umgestaltung von Gärten erarbeitet werden. Im Vordergrund steht dabei die Suche nach individuellen Lösungen. Die topografischen und dendrologischen Verhältnisse geben ja jeweils nur den äußeren Rahmen vor. Wichtig ist es allerdings, in Kontakt mit den eigenen inneren, emotionalen und ästhetischen Befindlichkeiten zu treten.
Ein gestalteter Garten ist potenziell stets auch der Ausdruck der Verfassung der menschlichen Seele. Bei dem Versuch, neue Ideen für die Gestaltung Ihres Gartens zu finden, werden wir uns in kleinen Gruppen mit jedem Garten beschäftigen und dazu entsprechende Planungsansätze entwickeln und diskutieren. Dabei wäre es hilfreich (wenn auch nicht Voraussetzung), wenn Sie im Vorfeld die Größe Ihres Gartens ausmessen bzw. Fotografien davon mitbringen könnten.

Samstag, 10. März 2007, 11.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 7 Ustd.; Anmeldeschluss: 23. Februar. Gebühr: EUR 30,00 · Kurs 071-2220 ●

NÄHEN

Stich für Stich I

Nähen für Anfänger

CLARISSA-MELANIE WINGEFELD

Der Kurs richtet sich an alle, die noch nie genäht haben. Schritt für Schritt lernen Sie, mit der Nähmaschine umzugehen. An Probeläppchen werden verschiedene Sticharten, Nahtformen und einfache Taschenformen geübt. Am Ende des Kurses erlernen Sie das richtige Lesen eines Fertigschnittes. Bei Interesse kann ein Folgekurs angeboten werden, in dem der fertige Schnitt in ein Kleidungsstück umgesetzt und genäht wird.
Bitte mitbringen: Schreibpapier, Stifte, Geodreieck, Maßband, Schere für Papier/Stoff, Schneiderkreide, Nähgarn, Näh-/Stecknadeln, Nesselstoff.

Montags, 5. März bis 21. Mai 2007, 9.30–11.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 21 Ustd. Gebühr: EUR 59,00 · Kurs 071-3803 ●

Stich für Stich II

Nähen für Fortgeschrittene

CLARISSA-MELANIE WINGEFELD

Sie haben Stich für Stich 1 besucht oder können mit Ihrer Nähmaschine gut umgehen. In diesem Kurs lernen wir nun, aufgesetzte, Klappen-, Paspel- und Leistentaschen sowie Paspelknopflöcher etc. zu nähen, und üben, einen Fertigschnitt (vorgegebenes Rockmodell) abzunehmen, zuzuschneiden und richtig zu verarbeiten. Bitte mitbringen: Schneiderkreide, Schere, Reihgarn, Nadeln etc., Probestoff: z.B. Nessel, ca.1,50 x 1 m schönen Stoff und passenden Futterstoff und Nähgarn.

Dienstags, 6. März bis 12. Juni 2007, 9.30–11.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 27 Ustd. Gebühr: EUR 76,00 · Kurs 071-3802 ●

Nähen

RENATE GÜNTHER, SCHNEIDERMEISTERIN

Es wird nach den Wünschen der Teilnehmer/innen genäht. Sie erhalten eine Einführung in das Handwerk, das Lesen von Schnitten, die Zuschneidetechnik, in den Umgang mit Detailproblemen, mit Futterarbeiten und anderem.
Die VHS bietet Ihnen einen Kurs, in dem Sie tatsächlich das Nähen erlernen können. Alle Kurse sind für Frauen und für Männer geeignet. Nähmaschinen werden gestellt. Erster Abend ist auch Besprechungstermin.
Bitte mitbringen: Zentimetermaß, Schere, Schneiderkreide, Nähgarn, -nadeln, Stecknadeln, eventuell Mustervorlage und Fixiereinlage.

Donnerstags, 12. April bis 21. Juni 2007, 19.00–21.15 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 30 Ustd. Gebühr: EUR 84,00 · Kurs 071-3804 ●

Samstag, 14. April , 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 15. April 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. April. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 071-3804 ●

Änderungen und Reparaturen

Bitte mitbringen: Schere, Trennmesser, Maßband, Handmaß, Nähseide, Nähnadeln, Stecknadeln, Schneiderkreide, individuelles Zubehör für Ihre Reparatur.

Samstag, 5. Mai, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 6. Mai 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. April. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 071-3805 ●

Nähen für Anfänger

Ferienkurs

CLARISSA-MELANIE WINGEFELD

Sie wissen genau, wie ihr Wunschkleidungsstück aussehen soll, und möchten lernen, dieses zu entwerfen und selbst zu schneidern. Gemeinsam lernen wir, die individuellen Vorstellungen zeichnerisch zu Papier zu bringen, einen Maßschnitt zu erstellen und diesen auf den Stoff zu übertragen, zuzuscheiden und zu nähen. Wir widmen uns einem einfachen Kleidungsstück, dem Rock. Vorkenntnisse in Zeichen- oder Schnitttechnik sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Zirkel, Winkellineal, Geodreieck, Schnittpapier (z. B. Paketpackpapier), Bleistift, Radiergummi, Maßband, Schere für Papier/Stoff, Schneiderkreide, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln.

Wochenkurs in den Osterferien: Montag bis Freitag, 26. bis 30. März 2007, jeweils 10.00–14.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 25 Ustd.; Anmeldeschluss: 12. März. Gebühr: EUR 81,00 · Kurs 071-3807

Nähen – Schnitttechnik I

Die Kunst, Maßschnitte zu erstellen

Clarissa-Melanie Wingefeld

Sie haben bereits den Kurs „Entwurfszeichnen“ besucht und lernen nun, wie man einen Grundschnitt für einen Rock erstellt, ganz nach Ihren eigenen Maßen. Den Grundschnitt wandeln wir in einen Modellschnitt um. Den Grundschnitt und den Modellschnitt nähen Sie zu Hause zur Probe, um in der Folgestunde eventuell Schnittänderungen vornehmen zu können.
Bitte mitbringen: Kurvenlineal, Geodreieck, Schneiderwinkel, Zirkel, Schreibzeug, Schnittpapier (Seidenpapier), Paketpackpapier, Nesselstoff, Nähgarn, Stoff-/Papierschere.

Mittwochs, 16. Mai bis 4. Juli 2007, 19.00–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 27 Ustd. Gebühr: EUR 87,50 · Kurs 071-3808

Nähen I – Entwurfszeichnen

Clarissa-Melanie Wingefeld

Sie möchten die Kleidungsstücke zeichnen können, die schon lange in Ihrer Vorstellung existieren, und die Grundkenntnisse des Modezeichnens erlernen? Sicher beabsichtigen Sie, die gezeichneten Werke in einen Schnitt und schließlich in ein fertiges Kleidungsstück umzusetzen!
In drei aufeinander aufbauenden, aber inhaltlich in sich abgeschlossenen Kursen haben Sie die Gelegenheit, das Entwurfszeichnen, die Schnitttechnik und das Schneidern nach Maß zu erlernen. Die Kurse sind einzeln buchbar.
In diesem Kurs befassen wir uns ausschließlich mit dem Entwurfszeichnen. Wir zeichnen Oberteile, Röcke, Hosen, Jacken und Mäntel.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Geodreieck, verschiedene Bleistifte (B und H), Radiergummi, Pantone oder Copicmarker in mind. 4 verschiedenen Farben oder Kreidestifte, Feinliner.

Samstag, 12. Mai, 10.00–18.00 Uhr, Sonntag, 13. Mai 2007, 10.00–16.00 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 27. April. Gebühr: EUR 49,00 · Kurs 071-3809 •

Nähen – Schnitttechnik II

Clarissa-Melanie Wingefeld

Sie haben Kenntnisse im Entwurfszeichnen und möchten Ihre selbst entworfenen Kleidungsstücke in einen Maßschnitt umsetzen? In diesem Kurs lernen Sie, einen Hosenschnitt zu erstellen. Vorausgesetzt sind die erworbenen Kenntnisse aus den Kursen Nähen für Anfänger und Schnitttechnik I.
Bitte mitbringen: Kurvenlineale, Geodreieck, Schneiderwinkel, Zirkel, Schreibzeug, Schnittpapier (Seidenpapier), Paketpackpapier, Nesselstoff, Nähgarn, Stoff-/Papierschere

Mittwochs, 7. März bis 9. Mai 2007, 19.00–21.30 Uhr; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21; 27 Ustd. Gebühr: EUR 87,50 · Kurs 071-3810 •

Farb- und Stilberatung für Frauen

Grete Chen-Knoke

Vielleicht haben Sie einen vollen Kleiderschrank, aber haben Sie auch eine Garderobe, in der sich alle Teile gut miteinander kombinieren lassen? Passt farblich und stilmäßig alles zusammen? Wie sicher fühlen Sie sich beim Aussuchen Ihrer Kleidung? Bei einer kurzen Farb- und Stilanalyse kann jede Teilnehmerin entdecken, wie sich eine persönliche Garderobe zusammenstellen lässt – geeignet für jede Situation, privat und beruflich.

Samstag, 17. März 2007, 10.30–17.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd.; Anmeldeschluss: 2. März. Gebühr: EUR 35,00 · Kurs 071-3811 •

Farbberatung für Männer und Frauen

Grete Chen-Knoke

Möchten Sie die Farben kennen lernen, die Ihnen besonders gut stehen, oder neue Farben für Ihre Kleidung entdecken? In einer kurzen Farbanalyse erfahren Sie die optische und psychologische Wirkung von Farben und wie man diese privat und beruflich einsetzen kann.

Samstag, 5. Mai 2007, 14.00–17.45 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. April. Gebühr: EUR 22,00 · Kurs 071-3812 •

FOTOGRAFIE

Fotografieren digital!

Otfried Krumbach, Kunstpädagoge

Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Praxis der „digitalen Fotografie“!
Die Kamera verstehen: Was bedeuten analoger und digitaler Zoom? Weißabgleich – was ist das? Bildgröße und Bildqualität – welche Einstellung ist richtig? Automatisch gute Bilder, Motivprogramme, blitzen – aber wie? Fragen über Fragen… Hier bekommen Sie Antworten, Tipps und Tricks für gute Bildgestaltung!
Nach der Aufnahme: Die Bilder betrachten, auf den Computer übertragen, Bilder optimieren (z. B. rote Augen entfernen), schnell und problemlos umbenennen, archivieren, Bildgröße/Dateigröße verkleinern, Bilder an eine E-Mail anhängen, eine DIA-Show für PC oder Fernseher erzeugen, Bilder selbst ausdrucken oder beim Bilderdienst bestellen… Ihre Fragen und Probleme zum Thema „Digitale Fotografie“ werden in diesem Kurs behandelt. Ausführungen zu Speicherkarten, externen Blitzgeräten und zur Akkupflege runden die Thematik ab.

*Vorbesprechung: Mittwoch, 21. Februar 2007, 19.30–20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7
Kurs: Samstag, 24. Februar, 11.30–17.30 Uhr, Sonntag, 25. Februar 2007, 11.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. Februar. Gebühr: EUR 53,50 (Materialkosten für den Bildausdruck gehen extra) · Kurs 071-3112 •*

*Vorbesprechung: Mittwoch, 18. April 2007, 19.30-20.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7
Kurs: Samstag, 21. April, 11.30–17.30 Uhr, Sonntag, 22. April 2007, 11.30–16.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 15 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April. Gebühr: EUR 53,50 (Materialkosten für den Bildausdruck gehen extra) · Kurs 071-3113 •*

Die Welt der digitalen Fotografie

Was sieht die Kamera – was sieht der Mensch?

Adrian Ahlhaus

Wer eine Kamera zur Hand nimmt, hat etwas Bestimmtes vor Augen. Die Kamera sieht diese Dinge anders, manches Mal ganz anders. Spätestens wenn die ausgedruckten Bilder vorliegen, ist man überrascht oder sogar enttäuscht vom „Eigenleben“ der Kamera. Dabei macht sie nur das, was sie kann: Bilder. An realen Motiven lassen sich fotografische Lösungen leichter erklären: Äpfel auf dem Tisch, das Licht eines Fensters, die Gesichter von Menschen, die Elemente (Haben Sie schon einmal Luft fotografiert?), Oberflächen wie Metalle, Holz und Farbe… Erweitern Sie ihre fotografische Ausdruckskraft mit dem Wissen um die Möglichkeiten des Sehens, jenen der Kamera und Ihrer eigenen.
Eine aktive Mitarbeit ist unumgänglich. An acht Abenden werden sieben Aufgaben gestellt für die Herstellung von Bildern im Format von mindestens 13 x 18 cm. Dafür ist eine Kamera mit mindestens 4 Megapixel technische Voraussetzung. Am Ende des Kurses sollen alle Teilnehmenden eine Auswahl von ausdrucksstarken Fotos geschaffen haben.

Dienstags, 17. April bis 19. Juni 2007, 19.30–21.00 Uhr, VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 57,00 · Kurs 071-3115 •

Digitale Fotografie: Göttingen blüht auf – Reportage, Gesicht einer Stadt im Frühling

Wochenendexkursion

Michael Hötzel, Fotograf (DGPh)/Dipl.-Ing.

Göttingen das Oberzentrum und die Studentenstadt an der Leine. Wir richten unseren fotografischen Blick auf Göttingen mit all seinen schönen Facetten. So klein Ihr digitaler Fotoapparat auch sein mag, in Ihrer Kompaktkamera steckt mehr Schönbild-Leistung, als Sie glauben.
Unter fachlicher Anleitung haben Sie die große Freiheit, Ihre ganz persönliche Bildreportage über Göttingen durchzuführen und die dabei gefundenen Prinzipien bei Ihren nächsten eigenen Städte-Exkursionen oder Reisen anzuwenden. Auf zwei kleinen Foto-Exkursionen in der Innenstadt mit ihren Gebäuden, Details, Plätzen, Kirchen, dem Wall usw. entsteht Ihr Bild von und in dieser Stadt. Sie versuchen, einen Göttinger Bogen mit interessanten Perspektiven und Momentaufnahmen zu gestalten, und produzieren dabei fotografische Randnotizen von supermodernen Zweckbauten, dem historischen Innenstadtbereich, prachtvollen Häuserzeilen und den Menschen in dieser Stadt. Ihre besten Ergebnisse in Perspektive, Bildausschnitt und Schärfentiefe werden in einer Präsentation dargestellt, besprochen und interpretiert. – Unglaublich, was man mit einem einzelnen Bild ausdrücken kann!

Freitag, 4. Mai, 18.30–21.00 Uhr, Samstag, 5. Mai, 10.00–17.30 Uhr, Sonntag, 6. Mai 2007, 10.00–15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 17 Ustd.; Anmeldeschluss: 19. April. Gebühr: EUR 61,00 · Kurs 071-3116 ●

Das Porträt I: Menschen sehen – Bilder gestalten

Wochenendexkursion analoge und digitale Fotografie

Michael Hötzel, Fotograf (DGPh)/Dipl.-Ing.

Viele, die sich mit Fotografie beschäftigen, haben schon erlebt, wie schwierig es ist, ein gutes Portrait zu erhalten. Welchen Vorteil hat man von dem Besitz der besten Digitalkamera, wenn die eigenen Fotos keinen Eindruck machen? Verschiedene Techniken wie z. B. Tageslicht, Kunstlicht oder eingebauter Blitz werden hier unter Anleitung ausprobiert und nach dem Prinzip mit „Licht zeichnen“ in ein gelungenes Porträt umgesetzt. Vom geknipsten Erinnerungsfoto zur gekonnten Fotografie fehlt oft nur ein kleiner Schritt! Und das ist in jedem Fall wörtlich zu nehmen. Sei es, dass Sie mit Ihrer Kamera einfach zur Seite treten und ein wenig die Perspektive, den Ausschnitt verändern oder den Blickwinkel erweitern. Hintergrund, Kulisse, Details, Ästhetik, Kosmetik, das Spiel mit Licht und Schatten oder mit der Schärfe sind Zutaten, die die Qualität des Fotos zusätzlich beeinflussen. Beim Thema „Porträtfotografie“ kann all dies nur durch intensives Praxistraining erfahren werden, wobei jeder Teilnehmende zugleich auch Modell ist. Eine Auswahl Ihrer Aufnahmen wird in einer Präsentation besprochen. Das Austauschen der Dateien untereinander ist erwünscht.

Freitag, 16. März, 18.30–21.00 Uhr, Samstag, 17. März, 10.00–15.00 Uhr, Sonntag, 18. März 2007, 10.00–14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 14 Ustd.; Anmeldeschluss: 1. März. Gebühr: EUR 50,00 · Kurs 071-3117 ●

Das Porträt II: Menschen sehen – Bilder gestalten

Wochenendexkursion analoge und digitale Fotografie

Michael Hötzel, Fotograf (DGPh)/Dipl.-Ing.

Dieser Kurs baut auf den Grundlagen der Porträtfotografie auf und zeigt allen, die sich mit Fotografie intensiv beschäftigen, Wege auf, ein gutes Porträt zu erhalten. Was kann man verändern, wenn die eigenen Fotos keinen rechten Eindruck machen? Verschiedene Techniken, wie z.B. natürliches Licht, Kunstlicht, Blitz oder Studiobeleuchtung mit mehreren Lampen, werden hier unter Anleitung ausprobiert und das Spiel mit Licht und Schatten wird praktisch umgesetzt. Darüber hinaus wird mit Tüchern, Schminke und Hüten, Folien und abgestimmtem Hintergrund sowie veränderter Kulisse das Gesicht in Szene gesetzt. Paarfotografie, Statuen-Theater, Körpersprache sind Varianten, die die Bildaussagen stark beeinflussen. Die Bildbesprechung und -gestaltung findet anhand der im Kurs hergestellten Fotos statt. Dabei werden Ausschnitt, Perspektive, Schärfe, Blickwinkel und andere Details genutzt, um ein individuelles, gewünschtes Porträt zu erhalten. Die Umsetzung erfolgt durch intensives Praxistraining, wobei jeder Teilnehmende zugleich auch Modell ist. Eine Auswahl Ihrer Aufnahmen wird in einer Präsentation besprochen. Das Austauschen der Dateien untereinander ist erwünscht.

Freitag, 20. April, 18.30–21.00 Uhr, Samstag, 21. April, 10.00–15.00 Uhr, Sonntag, 22. April 2007, 10.00–14.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 14 Ustd.; Anmeldeschluss: 5. April. Gebühr: EUR 50,00 · Kurs 071-3118 ●

Bessere Fotos mit Ihrer digitalen Kamera



Fotokurs mit Exkursion

Michael Hötzel, Fotograf (DGPh)/Dipl.-Ing.

Mit dem Wissen um die Grundlagen der Fotografie schöpfen Sie die ungeahnten Möglichkeiten Ihres Fotoapparates aus.
Was kann ich Kreatives mit meiner digitalen Kamera anstellen? Wie nutze ich die wesentlichen Grundregeln der Bildgestaltung? Anhand von Beispielen werden die Grundkenntnisse über Blende, Belichtungszeit, Brennweite und Belichtungsmessung vermittelt und umgesetzt.
Auf zwei kleinen Foto-Exkursionen (Wochenmarkt, Schillerwiesen oder Botanischer Garten) mit entsprechender Auswertung lassen wir dann der Theorie über die elementaren Mittel der Bildgestaltung Taten folgen. Ihre besten Ergebnisse in Sachen Perspektive, Bildausschnitt und Schärfentiefe werden in einer Präsentation vorgestellt und ausgewertet. So üben Sie sich in der Handhabung digitaler Aufnahmesysteme vom Belichten unterschiedlicher Motive bis hin zur Auswahl digitaler Bilddateien.

Zwei Exkursionen à 4 Ustd. nach Vereinbarung Kurs: dienstags, 6. bis 27. März 2007, 18.30–21.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 24 Ustd. Gebühr: EUR 86,00 · Kurs 071-3119 ●

Stadtführungen

ANMELDUNG: KATH. CITYPASTORAL GÖTTINGEN, TEL.: (0551) 54795-0/-27.

Klöster und Orden im mittelalterlichen Göttingen

Straßennamen wie „Barfüßerstraße“ oder „Paulinerstraße“ erinnern noch heute an die ehemalige Existenz der so genannten „Bettelorden“ im späten Mittelalter. Der zweistündige Rundgang durch die Göttinger Altstadt begibt sich auf die Spurensuche nach Zeugnissen dieser ehemaligen Klöster und Orden.

MECHTHILD JOSÉ-THUMBECK, KATH. CITYPASTORAL GÖTTINGEN

Freitag, 9. März 2007, 16.00–18.00 Uhr; Treffpunkt: Städtisches Museum, Ritterplan 7–8; 3 Ustd.; Anmeldeschluss: 7. März. Gebühr: EUR 5,00 · Kurs 071-2400 ●

Salz der Erde – ein spiritueller Rundgang durch die Saline Luisenhall

MECHTHILD JOSÉ-THUMBECK, KATH. CITYPASTORAL GÖTTINGEN/BARBARA FINK, STADTFÜHRERIN

Freitag, 23. März 2007, 16.00–18.00 Uhr; Treffpunkt: Saline Luisenhall, Greitweg 48; 3 Ustd.; Anmeldeschluss: 21. März. Gebühr: EUR 5,00 · Kurs 071-2403 ●

Edith Stein – Studentin in Göttingen: 1913–1916

MECHTHILD JOSÉ-THUMBECK, KATH. CITYPASTORAL GÖTTINGEN/DR. MARY HEIDHUES, EDITH-STEIN-KREIS GÖTTINGEN E.V.

„Das liebe alte Göttingen“, so beginnen Edith Steins Erinnerungen an die Jahre 1913–1916 in dieser Stadt. In dem eineinhalbstündigen Rundgang durch die Göttinger Altstadt sehen wir Göttingen mit den Augen einer klugen, weltoffenen Studentin, die in der „Blütezeit“ der Philosophie hier studierte und eindrucksvolle Menschen kennen lernte, die ihr weiteres Leben prägten.

Freitag, 11. Mai 2007, 16.00–17.30 Uhr; Treffpunkt: Citykirche St. Michael, Kurze Str., Ende: Café Cron & Lanz; 2 Ustd.; Anmeldeschluss: 9. Mai. Gebühr: EUR 5,00 · Kurs 071-2402 ●

„Vom Pflanzen, Werden und Vergehen – Gärten und ihre spirituelle Bedeutung“

MECHTHILD JOSÉ-THUMBECK KATH. CITYPASTORAL GÖTTINGEN/DR. GABRIELE WEIS, ALTER BOTANISCHER GARTEN

Viele Menschen lieben Gärten, Parks und Grünanlagen. Hier kann man durchatmen, hier kann die Seele auftanken. Für manchen bedeutet die Arbeit im Garten ein intensives Meditieren über das Leben an sich. Auch für den Menschen im Mittelalter war der Garten so etwas wie ein Zufluchtsort, und zugleich ein Ort voller spiritueller Symbolik. Jede Pflanze hatte ihre besondere Bedeutung, je nachdem ob sie der heilkundige Mönch, die Bauersfrau oder der Dichter betrachtete. – Vom Paradiesgarten, Klostergarten, Schrebergarten bis hin zum Garten der Erinnerung reichen die einzelnen Stationen dieses zweistündigen Rundgangs.

Freitag, 22. Juni 2007, 16.00–18.00 Uhr; Treffpunkt: Innenhof Citykirche St. Michael, Kurze Str.; 3 Ustd.; Anmeldeschluss: 20. Juni. Gebühr: EUR 5,00 · Kurs 071-2401 ●

Magnifizenzen – Dozenten – Studiosi

Die Geschichte der Göttinger Universität

HINRICH LANGE, OSTR A.D.

Seit 270 Jahren prägt die Georgia Augusta das Leben der Stadt Göttingen und sorgt dafür, dass ihr Name in Deutschland und in der ganzen Welt bekannt ist. Wir nutzen die Gelegenheit, wichtige Stationen ihrer Entwicklung nachzuzeichnen. Mit Blick auf markante Epochen der deutschen und europäischen (Geistes-)Geschichte sollen Höhen und Tiefen der Entwicklung unserer heimischen Universität herausgearbeitet und veranschaulicht werden. Besuche universitärer Einrichtungen sollen diese gewonnenen Eindrücke vertiefen.

Dienstags, 13. März bis 5. Juni 2007, 18.30–20.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 53,00 · Kurs 071-2101

Gedenkstätte Moringen

WERNER PRANG, LEHRER

Im April 1933 wurde in Moringen eines der ersten Konzentrationslager des NS-Staates für Männer aus der oppositionellen Arbeiterbewegung eingerichtet. Ab Oktober 1933 erfolgte die Einrichtung eines Frauen-KZ. Ab 1940 benutzten die nationalsozialistischen Machthaber das Lager für männliche Jugendliche, die aus rassischen, religiösen, sozialen oder politischen Gründen unter Bewachung der SS ihrer Freiheit beraubt und im KZ interniert wurden.
Die dreistündige Führung beschäftigt sich vor Ort mit den drei Konzentrationslagern. Ein Besuch der Gedenkstätte in Moringen, der ehemaligen Kommandantur der Konzentrationslager und des Gräberfeldes für die im KZ gestorbenen Jugendlichen auf dem Moringer Friedhof ist geplant. Mitfahrgelegenheiten bitte nachfragen, Tel. (0551) 49 52-19.

Freitag, 20. April 2007, 15.30–18.00 Uhr; Ort: Lange Straße 58, Moringen, KZ-Gedenkstätte; 3 Ustd. Gebühr: EUR 12,00 · Kurs 071-9205 ●

Kinderarmut in Göttingen

Gemeinsam mit der BÜRGERSTIFTUNG GÖTTINGEN will die VHS in einer Informationsreihe über das brisante und verdrängte Thema Armut von Kindern in unserer Stadt informieren und das Engagement für Gegenmaßnahmen fördern.

Kinderarmut und Übergewicht

DR. MED. M. RÖBL, KINDERARZT AM SOZIALPÄDIATRISCHEN ZENTRUM DER UNIKINDERKLINIK GÖTTINGEN

Der Zusammenhang zwischen Übergewicht und Kinderarmut soll dargestellt werden.
Sind Kinderarmut und Übergewicht nicht ein Widerspruch? Welche Einflussfaktoren führen dazu, dass gerade Kinder und Jugendliche aus sozial weniger privilegierten Schichten eher zu Übergewicht neigen? Welche Rolle spielen neben dem sozialen Umfeld Kindergarten, Schule, Sportvereine und Freizeitangebote bei dieser Problematik? Welche Verantwortung trägt die Gesellschaft? Welche Folgen kommen auf die Gesellschaft zu, wenn es nicht gelingt, die steigende Tendenz zu kindlichem Übergewicht zu bremsen?
In diesem Seminar sollen mögliche Lösungsansätze diskutiert werden, die für Göttinger Verhältnisse erfolgversprechend sein könnten. Ziel könnte die Gründung eines Netzwerkes aus kommunaler Politik und Wirtschaft, Schulen, Kindergärten, Sportvereinen, karitativen Einrichtungen, Elterninteressenvertretungen, Ärzteschaft u.a. sein.
Das Seminar richtet sich an alle, die sich für die Zusammenhänge von Kinderarmut und Übergewicht interessieren.

Donnerstag, 14. Juni 2007, 19.00–21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 3 Ustd.; Anmeldeschluss: 30. Mai. Gebührenfrei · Kurs 071-9201

Sinnerfüllt die dritte Lebensphase gestalten

Detlev Friderici, Seniorenberater

Der Kurs will zum Erkennen der eigenen Lebenssituation und zur Entdeckung neuer Fähigkeiten und Potenziale anregen, um so zu einer ganz persönlichen Standortbestimmung und Neuorientierung für die 3. und 4. Lebensphase zu kommen.

Montags und mittwochs, 5. bis 21. März 2007, 15.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 5 Termine, 15 Ustd. Gebühr: EUR 69,00 · Kurs 071-4451

Gedächtnistraining

Heike Hermeier, Dipl. Pflegewirtin (FH)

Das Gedächtnistrainingsprogramm richtet sich an Personen ohne bzw. mit nur leichten Gedächtniseinschränkungen.
Materialkosten: EUR 5,00.

Freitags, 13. April bis 29. Juni 2007 (nicht am 8. Juni), 9.30–11.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 20 Ustd. Gebühr: EUR 78,00 · Kurs 071-0235 •

Auwei, ich hab's vergessen!

WINDOWS- und Word-Auffrischung

Gunter Ullmann

Sie haben einen Kurs besucht und inzwischen einiges wieder vergessen? Oder Sie wissen nicht mehr, wie dieses oder jenes geht? Oder Sie brauchen einmal Hilfe? In diesem Kurzkurs werden Themen nach Wunsch der Teilnehmer/innen wiederholt oder auch neu aufgenommen, falls etwas in einem Kurs mal nicht zur Sprache gekommen ist.

Mittwoch, 14. März, und Donnerstag, 15. März 2007, 10.00–13.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 33,00 · Kurs 071-5258

EDV-Grundlagen für Seniorinnen und Senioren

Gunter Ullmann

EDV-Einführung und Textverarbeitung
Inhalte: Leichte Einführung in die PC-Bedienung und Textverarbeitung (WINDOWS XP und Word für WINDOWS). In den Herbstferien findet kein Unterricht statt.

Montags und mittwochs, 19. Februar bis 28. März 2007, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 071-5252

Dienstags und donnerstags, 20. Februar bis 29. März 2007, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 071-5253

Dienstags und donnerstags, 12. April bis 22. Mai 2007, 15.00–17.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 071-5254

Freitags, 23. Februar bis 4. Mai 2007, 10.00–12.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 32 Ustd. Gebühr: EUR 102,00 · Kurs 071-5255

Word-Aufbaukurs für Seniorinnen und Senioren

Gunter Ullmann

Inhalte: weiterführende Textverarbeitungsmethoden für Teilnehmende mit WINDOWS-Kenntnissen und Textverarbeitungsgrundkenntnissen (Word für WINDOWS).

Montags und mittwochs, 16. April bis 9. Mai 2007 (kein Unterricht am 30. April und 2. Mai), 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 66,00 · Kurs 071-5257

PC-Aufbaukurs für Seniorinnen und Senioren

Hans Stiepel

Zugangsvoraussetzung: Erfahrung im Umgang mit einem PC unter WINDOWS XP.
Inhalte: Ordnung auf dem PC mit WINDOWS XP, Installation und Deinstallation von Programmen, Wiederherstellung bei fehlerhaftem System, Sicherheit bei der PC-Nutzung, Schutz vor Viren, gefahrloses Surfen im Internet.

Dienstags und donnerstags, 12. bis 26. April 2007, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 16 Ustd. Gebühr: EUR 55,00 · Kurs 071-5264

Rund ums Handy – Handykurs für Seniorinnen und Senioren

Gunter Ullmann

Inhalte: Grundsätzliches (Netze, „Funklöcher", Gespräche annehmen und anrufen, PIN-Nummer und Super-PIN, wichtige Grundeinstellungen); Umgang mit der Mailbox; internes Telefonbuch; Kurzwahl; SMS senden und empfangen. – Bitte bringen Sie auch die Bedienungsanleitung für Ihr Handy mit!

Mittwoch, 7. März, und Donnerstag, 8. März 2007, 10.00–13.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 8 Ustd. Gebühr: EUR 30,00 · Kurs 071-5275

Digitale Fotos bearbeiten

Mit einfachen Mitteln zu besseren Bildern

Hans Stiepel

Zugangsvoraussetzung: Erfahrung im Umgang mit einem PC unter WINDOWS XP.
Inhalte: Kurzeinführung in digitales Fotografieren; Übertragen von Fotos von der Kamera auf den PC; Verbesserung und Bearbeitung von digitalen Fotos; Verkleinerung von Fotodateien für E-Mail und Internet; optimales Drucken von Fotos, Diashow am PC. Sie können Ihre Kamera (inkl. Übertragungskabel und Software!) mitbringen.

Dienstag bis Donnerstag, 20. bis 22. März 2007, 15.00–17.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 9 Ustd. Gebühr: EUR 32,00 · Kurs 071-5263

Internet-Grundkurs für Seniorinnen und Senioren

Hans Stiepel

Zugangsvoraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
Inhalte: Grundlagen der Internetnutzung mit Schwerpunkt WorldWideWeb und E-Mail; Seniorenangebote im Internet.

Dienstags und donnerstags, 13. Februar bis 15. März 2007, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; 27 Ustd. Gebühr: EUR 95,00 · Kurs 071-5262



Studium ohne Abitur!?

Ja, durch erfolgreiche Teilnahme an einem Vorbereitungskurs und bestandene Prüfung für den Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung!

Zulassungsvoraussetzungen:
Zur Prüfung werden nur Bewerber/innen zugelassen, die
- seit zwölf Monaten in Niedersachsen wohnen (Ausnahmen möglich);
- die Vorbereitung durch ein Gutachten nachweisen;
- eine mindestens zweijährige Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf absolviert haben und eine mindestens zweijährige Berufstätigkeit im entsprechenden Berufsbereich bzw. drei Jahre Berufspraxis in verschiedenen Bereichen nachweisen können.

Es können aber auch Bewerberinnen und Bewerber ohne Berufsausbildung zugelassen werden, wenn Sie eine mindestens fünfjährige qualifizierte Berufstätigkeit belegen können. Die selbstständige Führung eines Haushaltes mit mindestens einer erziehungs- oder pflegebedürftigen Person ist einer hauptberuflichen Tätigkeit gleichgestellt.

Prüfung: Die Prüfung findet an der Hochschule in Niedersachsen statt, an der das Studium absolviert werden soll. Sie besteht aus einem *allgemeinen* und dem *besonderen*, d.h. jeweils studienfachbezogenen Teil. Wir wollen Sie auf diese Prüfung *vorbereiten*.

Kursstruktur der Vorbereitungskurse (sog. Immaturenkurse)
- *allgemeiner Teil* (mit intensiver Vorbereitung): Deutsch/Politik/Gesellschaft, Technik wissenschaftlichen Arbeitens, Englisch, Mathematik.
- *besonderer Teil:* Beratung/Hilfe in der Orientierungsphase bei: Hochschulkontakten, Studienfach- und Studienort-Entscheidung, Themenfindung.

Anmeldung und Information: Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V., Region Göttingen, Rote Straße 19, D-37073 Göttingen, Fon 0551/47188, Fax 0551/48170, info@bw-verdi-goe.de, www.bw-verdi-goe.de.
Beratung über Studienfächer/-gänge bei den Studienberatungseinrichtungen der Nds. Universitäten und Fachhochschulen.

Vorbereitungskurse in Tagesform: Kurs-Nr.: 877430

Dieser Kurs zur Vorbereitung auf den Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung durch Prüfung hat die Anerkennung der Gleichwertigkeit gemäß § 2 Abs. 3 BAföG in Verbindung mit der Vorkurse-Verordnung. Die Teilnehmer/innen an dem Vorkurs können wie Schüler/innen von Berufsaufbauschulen gefördert werden.
Beginn/Dauer, Unterrichtszeiten (in der Regel):
877430: Mo., 02.07.2007 bis Do., 03.04.2008 (Schulferien frei).
Tageskurs: Mo., Di., Mi., Do., 8.30–12.45 Uhr/ca. 560 Ustd.
Kurskosten: (Anmeldegebühr + Kursgebühr):
Bei einmaliger Zahlung EUR 50,00 + EUR 1.350,00; für ver.di-Mitglieder, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger: EUR 50,00 + EUR 1.150,00.
Ratenzahlung: EUR 50,00 + 9 Raten à EUR 160,00 (EUR 140,00).

Berufsbegleitender Vorbereitungskurs: Kurs-Nr.: 877410

Beginn/Dauer, Unterrichtszeiten (in der Regel):
Di., 27.02.2007 bis Do., 03.04.2008 (Schulferien frei).
Abendkurs: Di., Mi., Do., 18.15–20.45 Uhr, und ca. 20 Samstage (9.00–14.30 Uhr)/ca. 480 Ustd.
Kurskosten (Anmeldegebühr + Kursgebühr):
Bei einmaliger Zahlung: EUR 50,00 + EUR 1.250,00; für ver.di-Mitglieder, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger: EUR 50,00 + EUR 1.100,00.
Bei Ratenzahlung: EUR 50,00 + 13 Raten à EUR 100,00 (EUR 90,00).



Die Lese- und Schreib-Werkstatt

Abendkurse

Hier lerne ich das Lesen und Schreiben. Noch mal ganz von Anfang an. Ohne Noten. Ohne Druck. Und ohne Angst. Wir sind ganz unter uns. Und kein anderer weiß was davon.
Eine bis drei Millionen Erwachsene in Deutschland können nur sehr schlecht oder überhaupt nicht lesen und schreiben. Für Göttingen hieße das: etwa 1200 bis 2500 Menschen.
Wenn Sie große Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben und es noch einmal von der Pike auf lernen wollen, dann sind Sie bei uns richtig. Oder wenn Sie jemanden kennen, der solche Probleme hat, dann erzählen Sie ihm von der Lese- und Schreib-Werkstatt der Volkshochschule. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt. Auch die Teilnahme an den Kursen ist streng vertraulich. Niemand erfährt davon.

Alle Kurse finden statt in der VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Sie laufen durchgehend ohne Semesterpausen und kosten EUR 0,50 pro Unterrichtsstunde. Vor der Teilnahme ist eine Beratung und Einstufung erforderlich.

Informationen

Gundula Laudin, M.A., Tel. (0551) 49 52-13, laudin@vhs-goettingen.de

Grundstufe

Miriam Spadaccini-Schwab

Dienstags und donnerstags, 18.30–20.00 Uhr

Mittelstufe

Dana Krüger

Montags und mittwochs, 18.00–20.00 Uhr

Fortgeschrittenen-Stufe

Miriam Spadaccini-Schwab

Montags, 17.00–19.15 Uhr, und donnerstags, 17.00 –18.30 Uhr

Informationen zu den Schulabschlüssen:

Studienleiterin, Astrid Schneller, Tel. (0551) 49 52-27, schneller@vhs-goettingen.de; Sozialpädagogin N.N., Tel. (0551) 49 52-21

Sekretariat: Sylvia Haase, Tel. (0551) 38 43 86 77, haase@vhs-goettingen.de

Sprechzeiten: dienstags, 9.00–11.00 Uhr, und donnerstags, 10.00–12.00 Uhr

Unterrichtsort: VHS, Theodor-Heuss-Str. 21, 37075 Göttingen

Hauptschulabschluss – Nachmittagslehrgang

Astrid Schneller und Dozent/en/innen-Team

An der Abschlussprüfung zum *Sekundarabschluss I/Hauptschulabschluss* kann teilnehmen, wer die gesetzliche Schulpflicht erfüllt hat. Der Vorbereitungslehrgang bereitet auf den Hauptschulabschluss vor. Für den Hauptschulabschluss ist keine Fremdsprachenprüfung vorgesehen. Englisch kann als Wahlfach für den Abschluss belegt und geprüft werden. Teilnehmer/innen mit ausländischer Herkunft können eine Prüfung in ihrer Muttersprache statt Englisch beantragen. Der Unterricht nimmt Rücksicht auf Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten. Bitte ausführliches Merkblatt anfordern.

Montag bis Donnerstag, 13.30–17.45 Uhr, 14. Mai 2007 bis März 2008; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Gebühr: EUR 600,00 oder 8 Monatsraten à EUR 70,00, plus einmaliger Anmeldegebühr von EUR 40,00. Für jugendliche Teilnehmer mit Wohnsitz in Göttingen: EUR 20,00 monatlich, andere EUR 70,00 monatlich, plus einmaliger Anmeldegebühr: EUR 40,00. Kurs 071-8001

Montag bis Donnerstag, 13.30–17.45 Uhr, 5. November 2007 bis Juli 2008; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Gebühr: EUR 600,00 oder 8 Monatsraten à EUR 70,00, plus einmaliger Anmeldegebühr von EUR 40,00. Für jugendliche Teilnehmer mit Wohnsitz in Göttingen: EUR 20,00 monatlich, andere EUR 70,00 monatlich, plus einmaliger Anmeldegebühr: EUR 40,00. Kurs 072-8001

Realschulabschluss – Tagesrealschule

Astrid Schneller und Dozent/en/innen-Team

Der *Sekundarabschluss I/Realschulabschluss* bzw. *Realschulabschluss erweitert* kann von Teilnehmenden erworben werden, die ihre Schulpflicht erfüllt haben und Grundkenntnisse in Englisch oder bei Teilnehmer/innen ausländischer Herkunft in ihrer Muttersprache nachweisen können. Bitte ausführliches Merkblatt anfordern.

Montag bis Freitag, 8.00–13.00 Uhr, 26. Februar 2007 bis Februar 2008; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Gebühr: EUR 1.108,00 oder 12 Raten à EUR 89,00, plus Anmeldegebühr: EUR 40,00. Für jugendliche Teilnehmer mit Wohnsitz Göttingen: EUR 20,00 monatlich, plus einmaliger Anmeldegebühr: EUR 50,00. Zusätzlich werden monatlich EUR 10,00 für eine mehrtägige Klassenfahrt erhoben. Kurs 071-8010

Montag bis Freitag, 8.00–13.00 Uhr, 3. September 2007 bis Juli 2008; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Gebühr: EUR 1.108,00 oder 12 Raten à EUR 89,00, plus Anmeldegebühr: EUR 40,00. Für jugendliche Teilnehmer mit Wohnsitz Göttingen: EUR 20,00 monatlich, plus einmaliger Anmeldegebühr: EUR 50,00. Zusätzlich werden monatlich EUR 10,00 für eine mehrtägige Klassenfahrt erhoben. Kurs 072-8010

Realschulabschluss – Abendrealschule

Astrid Schneller und Dozent/en/innen-Team

Der *Sekundarabschluss I/Realschulabschluss* bzw. *Realschulabschluss erweitert* kann von Teilnehmenden erworben werden, die ihre Schulpflicht erfüllt haben und Grundkenntnisse in Englisch oder bei Teilnehmer/innen ausländischer Herkunft in ihrer Muttersprache nachweisen können. Bitte ausführliches Merkblatt anfordern.

Montag bis Donnerstag, 18.00–21.15 Uhr, 26. Februar 2007 bis Juli 2008; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Gebühr: EUR 894,00 oder 17 Raten à EUR 50,00, plus Anmeldegebühr: EUR 44,00. Für jugendliche Teilnehmer mit Wohnsitz in Göttingen: EUR 20,00 monatlich, plus einmaliger Anmeldegebühr: EUR 93,00. Kurs 071-8014

Montag bis Donnerstag, 18.00–21.15 Uhr, 3. September 2007 bis Februar 2009; VHS, Theodor-Heuss-Str. 21. Gebühr: EUR 894,00 oder 17 Raten à EUR 50,00, plus Anmeldegebühr: EUR 44,00. Für jugendliche Teilnehmer mit Wohnsitz in Göttingen: EUR 20,00 monatlich, plus einmaliger Anmeldegebühr: EUR 93,00. Kurs 072-8014

Die Volkshochschule Göttingen

Geschäftsführer:
Günter Blümel, M.A., Tel. 49 52-20
Stellvertretender Geschäftsführer:
Rüdiger Rohrig, Dipl.-Phys., Tel. 49 52-38
Abteilungsleiterin Personal und Finanzen:
Monika Busch, Betriebswirtin (VWA),
Tel. 49 52-16, Fax 49 52-14
Buchhaltung, Personalsachb., Mahnwesen:
Constanze Conrady, Tel. 49 52-17
Gudrun Rode, Tel. 49 52-22
Abteilungsleiter Organisation:
Thomas Krispin, Dipl.-Ing., Tel. 49 52-18
Organisation: Roswitha Kropp, Tel. 49 52-46
EDV-Systembetreuung:
Samal Rashid, Tel. 49 52-48
Anmeldung:
Corinna Kempe, Tel. 49 52-12
Gudrun Rode, Tel. 49 52-39
Telefonzentrale:
Elisabeth Haase, Andrea Pfeil-Ahting, Tel. 49 52-0
Auszubildende:
Melanie Bührke, Tel. 49 52-17
Hausmeister: Stefan Bach, Bahnhofsallee 7, Tel. 49 52-30; Edward Badzinski, Theodor-Heuss-Str. 21, Tel. 49 52-28
Hausdienste: Alexander Adler, Christoph Dume, Bingül Elikara, Ferdinand Engelhardt, Katarzyna Hauer, Mariola Hauer, Oliver Heine, Jens Hoffmann, Dennis Hübner, Valentina Stele, Marcel Stüber, Manuel Tappe, Malte Wackerow, Markus Zimmermann

DIE FACHBEREICHE

Fachbereichsleiter Schulabschlüsse, Kultur:
Günter Blümel, M.A., Tel. 49 52-20
Studienleiterin (Kultur): Carola Piechota, Tel. 49 52-19
Realschule: Astrid Schneller, Tel. 49 52-27
Sachbearbeitung: Sylvia Haase, Tel. 38 43 86-77
Fachbereichsleiterinnen Sprachen:
Haide Faridani, M.A., Tel. 49 52-47
Gundula Laudin, M.A., Tel. 49 52-13
Informationen Deutsch als Fremdsprache: Friederike von Criegern de Guiñazú, Tel. 49 52-37
Sachbearbeitung: Petra Martin, Tel. 49 52-11
Koordinatorin EQUAL-Projekte:
Almut Tietjen, M.A., Tel. 49 52-15
Angelika Böttcher, Stud.-Ass., Tel. 49 52-63
Sachbearbeitung: Anette Rötteken, Tel. 49 52-38; Sylvia Büttner, Tel. 49 52-62
Fachbereichsleiter EDV, Berufliche Bildung, Projekte: Rüdiger Rohrig, Dipl.-Phys., Tel. 49 52-38
Sachbearbeitung: Monika Schneider, Tel. 49 52-25; Sylvia Haase; Tel. 38 43 86-77; Heike Heinke, Tel. 38 43 86-78; Markus Bötte, Tel. 49 52-50; Maria Rita Wichmann, Tel. 38 43 83-33
Fachbereichsleiter Kaufmännische Bildung, Firmenschulung, Gesundheit:
Hans-Dieter Rittmeier, Betriebswirt, Tel. 49 52-36
Studienleiterin (Gesundheit): Carola Piechota, Tel. 49 52-19
Sachbearbeitung: Monika Schneider, Tel. 49 52-25; Heike Günther, Tel. 49 52-49
Projektmitarbeiter/innen:
Susanne Berdelmann, Dipl.-Päd., Tel. 49 52-43; Maria Casan-Ciscar, Tel. 38 43 83-30; Ursula Gerecht, Tel. 49 52-41; Goschka Grynia-Gallwitz, M.A., Tel. 49 52-29; Birgit Kepke-Hartwig, Dipl.-Sozialw., Tel. 38 43 83-31; Birgit Kratky, Tel. 38 43 86-65; Dr. Caroline H. Kurz, Dipl.-Chemikerin, Tel. 38 43 86-72; Diana-Beatha Lorenz, Tel. 38 43 83-12; Jörg Meinbrok, Dipl.-Phys., Tel. 38 43 86-75; Karin Müller, Tel. 38 43 83-11; Bärbel Okatz, M.A., Tel. 38 43 86-73; Sarah-Christin Scholle, Dipl.-Sozialpäd., Tel. 38 43 86-80; Jens Schomburg, Dipl.-Päd., Tel. 49 52-35; Britta Skaliks, Dipl.-Päd., Tel. 38 43 83-13; Astrid Strohmeier-Schwonke, Dipl.-Päd., Tel. 49 52-44; Helmut Thiele, Betriebswirt, Tel. 38 43 86-74; Hilke Thomas, Stud.R., Tel. 38 43 86-76; Isabella Wolter, Dipl.-Pol., Tel. 49 52-59; Dr. Maren Zempel-Gino,Tel. 38 43 83-32

Der Volkshochschulverein

Der Vorstand: Klaus Wettig, MdEP a. D. (Vorsitzender); Gerda Fischer, Ratsmitglied (Stellvertretende Vorsitzende); Rolf Becker, Studienrat (Stellvertretender Vorsitzender); Sabine Heuer, Stellv. Geschäftsführerin der Kreishandwerkerschaft; N. N.; Jörg Rudolph, Ratsmitglied; Herbert Schmidt, Dipl.-Päd., Studienrat a. D., Ratsmitglied; Dr. Dagmar Schlapeit Beck, Stadt Göttingen, Sozial- und Kulturdezernentin; Wolfgang Thielbörger, Ratsmitglied; N. N.
Dozentenvertretung: Viviana Castillo, Konstantin Kastrinojannis
Der Beirat: Prof. Dr. Martin Baethge, Georg-August-Universität, Soziologisches Seminar; Gerd Uwe Boguslawski, Erster Bevollmächtigter, IG Metall; Barbara Fuisting, Dipl.-Geogr., Mahr GmbH; Klaus Geide, Vorstand Beschäftigungsförderung Göttingen k.A.ö.R.; Henning Grahlmann, Dipl.-Päd., Stellvertr. Schulleiter, Berufsbildende Schule III; Prof. Dr. med. Hüttemann, Facharzt für Innere Medizin; Brigitte Krompholz-Roehl, Leiterin der Stadtbibliothek Göttingen; Prof. Dr. Doris Lemmermöhle, Georg-August-Universität, Pädagogisches Seminar; Harald Melzer, Fachbereichsleiter, Stadt Göttingen; Dr. Sigrid Vogel, Leiterin des Studienseminars Göttingen

IMPRESSUM

Herausgeber:
Vorstand der Volkshochschule Göttingen e.V., Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen
Verantwortlich: Günter Blümel, Geschäftsführer

Satz und Gestaltung: Bernd Neubauer, Tel. (05507) 99 99 21 · bueroneubauer@gmx.de
Druck: Göttinger Druckhaus, Göttinger Tageblatt GmbH & Co.
Anzeigen: Es gilt die Preisliste vom 15.12.2006.
Anzeigenschluss für das Programm 2/2007 am 30.06.2007. Erscheinungsdatum: 26.08.2007.
Informationen zu Anzeigen/Beilagen: Günter Blümel, VHS, Tel. (0551) 49 52-20, Fax 49 52-32, E-Mail: bluemel@vhs-goettingen.de
Korrektur und Anzeigen: Lektorat Busse, Tel. (0551) 4 15 58 · lektoratbusse@gmx.de
Titelfoto: Mauritius Foto-Agentur
Abbildungen: F. W. Bernstein, Renate Bethmann, Bernd Beuermann, Ingo Bulla, Ulrich Drees, Rod Dungan, Martin Esche, Roberto Kohlstedt, Bernd Neubauer, Niklas Richter, Friederike von Criegern de Guiñazú, Harald Wenzel, VHS-Archiv

Auflage: 77 000, kostenlose Verteilung an alle Haushalte im gesamten Stadtgebiet. Nachdruck nur mit Genehmigung und Quellenangabe. Satzfehler, Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Alle Mitarbeiter/innen erreichen Sie per E-Mail unter: „Nachname"@vhs-goettingen.de

Göttinger Kulturtermine
Januar bis August 2007

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1. Anmeldung:
- schriftlich, auch per Fax (0551) 49 52-32 oder E-Mail: anmeldung@vhs-goettingen.de, nur mit Bankeinzug;
- persönlich zu den Öffnungszeiten: montags, 9.00 bis 13.00 Uhr; dienstags und donnerstags, 9.00 bis 13.00 und 14.30 bis 17.00 Uhr; mittwochs und freitags geschlossen; Sonderöffnungszeiten siehe Seite 3;
- keine telefonische Anmeldung.
- Die Gebühren sind grundsätzlich in einem Betrag vor Beginn der Veranstaltung zu bezahlen. Spätestens jedoch 7 Kalendertage nach der durch die persönliche Eintragung in die Kursliste erfolgten verbindlichen Anmeldung.
  Bei Veranstaltungen mit ausgeschriebenem Anmeldetermin ist das Entgelt zu diesem Anmeldetermin fällig. Die Nichtteilnahme entbindet Sie nicht von der Pflicht zur Zahlung der Gebühr. Bei Mahnverfahren tragen Sie die Kosten.

2. Ermäßigungen:
- Für Kurse, die mit einem *fetten schwarzen Punkt* ● hinter der Kursnummer/Gebühr gekennzeichnet sind, gibt es *keine Ermäßigung*.
- Für Kurse *ohne* Kennzeichnung Ermäßigung gegen Vorlage entsprechender Nachweise:
  20 %: Arbeitslose, Student/innen, Schüler/innen, Auszubildende;
  50 %: für Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosengeld II und Sozialhilfe.
- Ausnahmen: in Härtefällen auf schriftlichen Antrag an die Geschäftsführung: Information unter: (0551) 4952-12.
- 🕮 Bei Kursen, die mit diesem Symbol versehen sind, verstehen sich die Preise inkl. Unterrichtsmaterial.

3. Rücktritt, Kursabsagen, Erstattungen von Gebühren:
- Rücktritt nur schriftlich und gegen Vorlage der Anmeldebestätigung. *Rücktrittskosten: EUR 6,00.*
- *Rücktrittstermine bis spätestens 15 Kalendertage* vor Beginn bei Wochenseminaren, Bildungsurlauben, Wochenendseminaren, Computerkursen, Kompaktkursen, Kursen in Werkstätten, Kursen mit praktischem Musikunterricht, Kochkursen. Der Rücktritt von Veranstaltungen bis zu 12 Unterrichtsstunden ist nicht möglich. Ist ein Anmeldeschluss im Programm genannt, gilt dieses Datum als letzter Rücktrittstermin.
- Für Lehrgänge, Studienreisen und Seminare mit auswärtiger Unterbringung gelten die jeweils besonderen Vertragsbedingungen;
- bei allen anderen Kursen muss ein Rücktritt vor dem 2. Unterrichtstermin der VHS schriftlich mitgeteilt werden;
- bei Kursabsage durch die VHS wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus organisatorischen Gründen wird die volle Gebühr erstattet.

4. Teilnahmebescheinigung:
Eine Bescheinigung ist kostenlos, jede weitere kostet EUR 4,00.

5. Hausordnung:
Es gelten die Hausordnungen der Unterrichtsstätten. In den Klassenräumen darf nicht geraucht werden. Die Hinweise der Hausmeister sind zu beachten.

6. Haftung:
Eine Haftung gegenüber Teilnehmern und Teilnehmerinnen für Unfälle, Verluste und Beschädigungen von Gegenständen übernimmt die Volkshochschule nicht.